गो-सुषमा

स्वास्थ्य-सुषमा
भाग-१

स्वास्थ्य षड्यंत्रों के युग में

शरीर

मन **अपने** देश

परिवार

डॉक्टर स्वयं बनें

उत्तम माहेश्वरी

लेखक का परिचय

२०१० में लेखक को भक्ति-वेदान्त हॉस्पिटल (मीरा रोड, थाना) में व्याख्यान के लिए बुलाया था, तब उन्होंने अपना जो परिचय दिया, वही यहाँ पर दिया जा रहा है।

''मेरी क्वालिफिकेशन (योग्यता) है कि मैं भारतीय हूँ, इंडियन नहीं। इंडिया की सभी क्वालिफिकेशन भारत के लिए डिसक्वालिफिकेशन (अयोग्यता) है। इंडिया में क्वालिफिकेशन का अर्थ है कि इस व्यक्ति का बाजार में क्या भाव है ? इंडिया का क्वालिफाइड व्यक्ति बिकाऊ होता है, भारत का नहीं।

''मैं जब माँ के गर्भ में था, तब उन्हें टी.बी. हो गई थी। उन दिनों इसके उपचार के लिए ९० इंजेक्शन लगते थे। जिसका प्रभाव मेरे शरीर पर पड़ा। जिसे गर्भ में ९ महीने में इंफेक्शन नहीं हुआ उसे इसलिए माँ का दूध नहीं पीने दिया कि कहीं इंफेक्शन न हो जाय। डॉक्टरों के इस अज्ञान का भी मेरे शरीर पर प्रभाव पड़ा और मैं ३८ वर्ष की उम्र तक बीमार ही बीमार पड़ता रहा। इसी बीच गाय की सेवा का मौका मिला। गौ माता की कृपा से ३८ वर्षों से पीछे पड़े रोग एक ही महीने में विदा हो गये। इतना ही नहीं ऐसा ज्ञान भी मिला जिससे हजारों (अब लाखों) लोगों ने चमत्कारिक स्वास्थ्य लाभ उठाया और रोगों के जाल से मुक्त हुए। **इंडिया में पुस्तकें पढ़कर ज्ञान मिलता है और भारत में सेवा से।**''

अंत में व्याख्यान से अभिभूत श्रोताओं को आपने कहा ''भारत के आम आदमी को जो ज्ञान था, वही मैंने आपके सामने रखा। यदि इसे सुन आपको लगता है कि मैं विद्वान हूँ, तो मुझसे बहुत अधिक विद्वान गाँवों में हैं, जिन्हें इंडियन अनपढ़ और गँवार समझ तिरस्कृत करते हैं। भारत में ज्ञान की गहराई में उतरना सिखाया जाता है और इंडिया में बोलना। इसलिए **भारत के १००० विद्वानों में से १ वक्ता होता है और इंडिया के १००० वक्ताओं में से १ विद्वान**। भारतीय संस्कृति कहती है कि विद्वानों के पास खाली हाथ नहीं जाना चाहिए। आप भी इनके पास खाली हाथ न जाना। इंडिया को आजाद हुए ६३ वर्ष हो गये, लेकिन भारत अब भी आजाद नहीं हुआ है। मैं भारत की आजादी की लड़ाई लड़नेवाला स्वतंत्रता सेनानी हूँ - यही मेरा परिचय है।'"

आधुनिक युग में गो-गव्य चिकित्सा के प्रणेता गोलोकवासी डॉ. गौरीशंकरजी माहेश्वरी के सुपुत्र उत्तम माहेश्वरी का जन्म व शिक्षा मुंबई में हुई। १८ वर्ष की आयु में समाज सेवा से जुड़े। सन ९०-९१ में असम के गहन जंगल में वनवासियों की सेवा हेतु रहे। ९३ से २००५ तक गोसेवा हेतु गाँव में रहे। २००३ से गो-विज्ञान के प्रचार में जुटे। आपको स्वास्थ्य वैज्ञानिक के रूप में विश्वविद्यालयों व प्रसिद्ध संस्थाओं में व्याख्यान हेतु आमंत्रित किया जाता है। आपके व्यक्तित्व में शिक्षाशास्त्री, वैज्ञानिक, साहित्यकार, वक्ता, क्रांतिकारी विचारक, गोसेवक जैसे कई पहलू समाहित हैं। वर्तमान में आप फिल्म के माध्यम से शिक्षा व चिकित्सा के क्षेत्र में मौलिक क्रांति लाने के प्रयास में लगे हैं।

स्वास्थ्य-सुषमा (भाग - १)

स्वास्थ्य षड्यंत्रों के युग में
अपने डॉक्टर स्वयं बनें

उत्तम गौरीशंकर माहेश्वरी

प्रकाशक
गो-सुषमा

स्वास्थ्य षड्यंत्रों के युग में अपने डॉक्टर स्वयं बनें

लेखक : उत्तम माहेश्वरी (स्वास्थ्य परामर्श - शाम ६ से ७ —०२२-२८४६ ३४३९)
(मिशन में सहयोग - दोपहर ४ से ५ —९८२० ३३४१११)

Email: cowtherapy@gmail.com

रेखा चित्रकार : प्रवीण लाडे

प्रथम संस्करण : २०१४–१५ (६००० प्रतियाँ)
द्वितीय संस्करण : २०१६-१८ (४००० प्रतियाँ)
तृतीय संस्करण : अप्रैल २०१९(२००० प्रतियाँ)

प्रकाशक

गो-सुषमा

सी-१६२, आकुर्ली इंडस्ट्रीयल इस्टेट, आकुर्ली मार्ग, कांदिवली (पूर्व), मुंबई - ४०० १०१
दूरभाष : ०२२-२८४६ ३४३९ / ९८६९४ ३३४३९(सुबह ११ से शाम ६)
Email: goseva.rogmukti@gmail.com
स्वास्थ्य व चिकित्सा संबंधी जानकारी, गौ उत्पाद व साहित्य की जानकारी/प्राप्ति/ हिसाब हेतु

मुद्रक : स्वस्तिक आर्ट्स
१७/१४४, सी.सी.आय. कॉलनी, उन्नत नगर नं.४, जैन मंदिर के पीछे, एम.जी.रोड, गोरेगाँव (प),
मुंबई - ४०० १०४. दूरभाष : ०२२-२८७९ २८७९ Email: jobswastikarts@gmail.com

मूल्य : ३४० रुपये

एक ही उपाय : स्वास्थ्य क्रांति

मनुष्य का काम एक आँख, कान, नासाछिद्र[1], फेफड़े[2], गुर्दे[3] से चल सकता है, लेकिन ईश्वर ने दो-दो दिये हैं। तीन गुणा अधिक काम करनेवाला हृदय दिया है। हमारी अन्ननली और श्वासनली में करोड़ों बैक्टीरिया-वायरस रहते हैं, लेकिन ऐसी प्रचण्ड रोगप्रतिरोधक क्षमता[4] दी है कि प्राय: हम इनसे प्रभावित नहीं होते। कई गुणा अधिक काम करनेवाला पाचनतंत्र, आवश्यकता से बहुत अधिक खून, शक्ति का भंडार चर्बी, बहुत सुदृढ़ रोग प्रतिकारक शक्ति[5] व समझने की भी बहुत अधिक क्षमता दी है। फिर भी रोग फैल रहे हैं, कारण है - मानव जाति पर मायावी असुरों[6] का आक्रमण। ये असुर है – **Corporate Lobby (कंपनी गिरोह[7]) या MNC Multinational Companies (बहुराष्ट्रीय कंपनियाँ)।**

भारत सहित विश्व के सभी देशों में लोकतंत्र की हत्या हो चुकी है। लोकतंत्र के शरीर में कॉरपोरेट लॉबी का भूत घुस चुका है। इसमें कॉरपोरेट (कंपनी गिरोह) जो चाहते हैं वही होता है। कंपनी गिरोह चाहते हैं - लोकतंत्र का दिखावा करनेवाली लचर संसदीय प्रणाली[8], भ्रष्ट नौकरशाही[9], न्याय की जगह जटिल[10] कानून, उनके घटिया उत्पादों को वैज्ञानिक समर्थन, उनके अनुकूल राष्ट्रीय नीतियाँ, मानसिक गुलामी फैलानेवाली स्कूली शिक्षा और बिकाऊ प्रतिभायें[11] तैयार करनेवाली प्रोफेशनल शिक्षा.....। आज यही सब हो रहा है। कंपनी गिरोह चाहते हैं नमक बेचना तो आयोडाइज्ड नमक बेचना हो गया कानूनी और अन्य नमक बेचना गैरकानूनी। कंपनी गिरोह चाहते हैं रिफाइन्ड के नाम पर घटिया तेलों को बेचना तो डॉक्टर उन्हें स्वास्थ्यप्रद[12] बताने लगे। इस कॉरपोरेट राज ने इतनी आर्थिक विषमता फैला दी है कि एक ओर पाँच करोड़ लोग दिन में दो रुपये भी खर्च नहीं कर सकते तो दूसरी ओर ऐसे लोग भी हैं, जिनकी प्रतिदिन की आय लाखों में है। व्यक्ति मानव न रहकर इन शिकारी[13] कंपनी-गिरोहों का शिकार[14] बन गया है। लोकतंत्र की आड़ में इस गिरोह ने आहार, शिक्षा, नीति[15], कानून, शोध[16], चिकित्सा, अर्थ[17], मीडिया सभी पर शिकंजा कस[18] लिया है अर्थात् आपको हर जगह वही देखने-सुनने को मिलेगा जो कंपनियाँ चाहेंगी। इस गुलामी से आजादी का एक ही उपाय है– असहयोग[19] और इस तंत्र से असहयोग का एक अहिंसक उपाय है - आप **अपने डॉक्टर स्वयं बनें**।

---

1 nostril 2 lung 3 kidney 4 resistance power 5 immune power 6 illusory demon 7 gang 8 handicapped parliamentary system 9 complicated 10 corrupt bureaucracy 11 auctionable talents 12 healthy 13 hunter 14 victim 15 policy 16 research 17 economy 18 spread tentacles 19 non cooperation

भूमिका

प्रथम संस्करण

यह पुस्तक मुख्य रूप से शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य पर है। परिवार, राष्ट्र और अध्यात्म का भी मनुष्य के स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। इसलिए इनका भी पुस्तक में समावेश किया गया है।

पारिवारिक स्वास्थ्य - हजारों वर्षों से चले आ रहे संयुक्त परिवार[1] अचानक दोषपूर्ण दिखाये जाने लगे, एकल परिवार[2] एक शताब्दी भी नहीं चले कि षड्यंत्रपूर्वक उन्हें भी तोड़ा जाने लगा। टूटे या घुटन भरे परिवार में कोई कैसे स्वस्थ रह सकता है ? इसलिए पारिवारिक स्वास्थ्य पर भी इसमें प्रकाश डाला गया है।

राष्ट्रीय स्वास्थ्य - व्यवस्था से पैदा रोग – भ्रष्टाचार, सांप्रदायिकता, जातिवाद, अराजकता[3], असमानता, नैतिक पतन आदि व्यवस्था बदलने से ही खत्म होंगे। भारत में भारतीय व्यवस्थाओं की स्थापना[4] की आवश्यकता है। तनावपूर्ण वातावरण में व्यक्ति स्वस्थ नहीं रह सकता। इसलिए व्यवस्था परिवर्तन की चर्चा भी पुस्तक में की गई है।

आध्यात्मिक[5] स्वास्थ्य - कलियुग में अध्यात्म के नाम पर बहुत से पाखंडियों[6] ने दुकानें खोल ली है। टी.वी. (Idiot Box) से मार्केटिंग भी बहुत ही बढ़ गयी है। आध्यात्मिक साधकों[7] की संख्या वैसे ही बहुत कम है, उन्हें भी ये असुर ठगकर उनका मानव जीवन ही नष्ट कर देते हैं। इन मायावियों[8] से बचने के लिए विभिन्न मत-पंथों के माननेवाले साधकों के लिए अध्यात्म की कुछ मूलभूत[9] बातें समझना बहुत ही जरूरी है। इसलिए परमपूज्य स्वामी रामसुखदासजी महाराज की पुस्तकों से प्राप्त मार्गदर्शन[10] को पुस्तक में उद्धृत[11] किया है।

आशा है पाठकों को व्यंग्यचित्र[12] युक्त यह समग्र[13] स्वास्थ्य पुस्तक काफी उपयोगी लगेगी। जिन्हें हिन्दी का ज्ञान कम है, वे भी इसका पूरा लाभ उठा सकें। अत: हर पृष्ठ में इंग्लिश भावार्थ और अंत में शब्दावली दी है।

द्वितीय संस्करण

आज ८०-९०% रोग पित्त के कारण हो रहे हैं। इससे मानव ही नहीं, मानवता भी खतरे में है। इस संस्करण में पित्त शमन पर विशेष जोर दिया गया है।

तृतीय संस्करण

इस संस्करण को पाठकों के सुझावों के आधार पर और सरल व विषय को और गहरा किया गया है। **सुप्रसिद्ध पत्रकार श्री विनीतनारायणजी** के सुझाव पर इसे और आकर्षक बनाया गया है।

---

1 Joint Family 2 Nuclear Family 3 anarchy 4 establishment 5 spiritual 6 hypocrite 7 spiritual practitioner 8 illusionary 9 basic 10 guidance 11 quote 12 cartoon 13 complete

ॐ

यह पुस्तक समर्पित है

रोहित भैया और प्रीति भाभी को

जिन्हें वर्तमान चिकित्सा तंत्र के जाल में फँस

४० वर्ष की अल्प आयु में ही

इस संसार से विदा होना पड़ा।

अनुक्रमणिका

स्थूल-सूक्ष्म शारीरिक स्वास्थ्य

पारिवारिक स्वास्थ्य

राष्ट्रीय स्वास्थ्य

आध्यात्मिक स्वास्थ्य

पूरा भवन जल गया
लेकिन उनका एक कागज तक न जला

मैं ऋणी[1] हूँ –

१. **भगवान कृष्ण** का। प्रभु ने मुझे वह नहीं दिया जो मैं चाहता था, वह दिया जिससे मेरी उन्नति हो। उनकी कृपा से उनकी सुषमा[2] का दर्शन तो हुआ, लेकिन अपनी कुपात्रता के कारण वह दर्शन झलक मात्र ही रहा।

२. प्रभु कृपा से मुझे १० वर्ष **गौ माता** की सेवा का अवसर मिला। प्राचीन काल में गुरु विद्यार्थियों से गायें चरवाते थे। जिससे वे ऋषियों के ज्ञान को समझ पाते थे। इस पुस्तक में जितनी भी सुंदर बातें हैं, वे सब गौ माता की देन है और जो कुछ भी त्रुटियाँ[3] हैं, वे सब मेरी नालायकी/कुपात्रता का परिणाम है। मैं यह सब नम्रतावश नहीं लिख रहा बल्कि यह वास्तविकता है। शास्त्रों में गो-सेवा का जैसा वर्णन है, वैसी सेवा तो मुझसे १% भी नहीं हुई। लेकिन इतनी अल्प सेवा से ही प्रसन्न होकर गौ माता ने मुझे जो ज्ञान दिया, उसे सुन डॉक्टर कह पड़े – आप हमसे भी १० वर्ष आगे हैं, आपने जो बातें बतायी, शायद १० वर्ष बाद ये बातें पढ़ायी जायेंगी; वैद्य कह पड़े – आपकी बातें सुन हमें लगा कि हम आयुर्वेद को मात्र १०% ही समझ पाये हैं। इस पुस्तक में दो बातें हैं – जानकारी और ज्ञान। जानकारियों के तो बहुत से स्रोत[4] हैं, लेकिन उनके पीछे छिपा स्वास्थ्य ज्ञान कामधेनु गौमाता की कृपा से प्राप्त हुआ। गाय मेरे लिए माँ के साथ-साथ गुरु भी है, यह पुस्तक यदि गुरु दक्षिणा के लायक बन सकी तो मेरा यह प्रयास सार्थक हो जायेगा।

३. मैं ऋणी हूँ इस कलियुग में अपने ज्ञान को आचरण[5] से प्रकट कर सभी संप्रदायों के साधकों हेतु उपयोगी मार्गदर्शन देनेवाले **ब्रह्मलीन स्वामी रामसुखदासजी महाराज** का। गीताप्रेस गोरखपुर द्वारा प्रकाशित स्वामीजी के लेखों का संग्रह 'साधन सुधा सिंधु' और 'श्रीमद्भगवद्गीता : साधक संजीवनी' साधकों के लिए विशेष रूप से पठनीय है।

४. 'हम भारतीय हैं, इंडियन नहीं' यह समझ आई **सुप्रसिद्ध इतिहासकार स्व. धर्मपालजी** से चर्चा और 'धर्मपाल : समग्र लेखन' (१० खंड) के अध्ययन से। आपने इंग्लैंड के 'ब्रिटिश इंडिया लाइब्रेरी' और 'हाउस ऑफ कॉमन्स' के पुस्तकालयों से ४० वर्ष के कड़े परिश्रम से ५०,००० से अधिक दस्तावेजों[6] को संग्रहीत[7] किया। शारीरिक स्वास्थ्य की राष्ट्रीय स्वास्थ्य से संबंध की समझ लेखक को आप से ही मिली।

---

1 indebted 2 Innate Beauty 3 errors 4 source 5 conduct 6 documents 7 collect

५. मस्जिदबंदर (मुंबई) में स्थित एक छ: तले[1] भवन में आग लग गई। एक सज्जन जिनका कार्यालय उसी भवन में चौथी मंजिल पर था, अपने चिंतित स्टाफ को समझा रहे थे –" चाहे पूरा भवन जल जाय, मेरा कार्यालय नहीं जल सकता क्योंकि मैंने आज तक कोई गलत कार्य नहीं किया।" दूसरे दिन देखा कि भवन पूरी तरह जल गया लेकिन उनके कार्यालय का एक कागज तक नहीं जला। जिनके जीवन में ऐसे अनेक चमत्कार घटित हुए, वे थे गृहस्थ संत परम गौभक्त एवं नये युग में गो-गव्य चिकित्सा (Cow Therapy) के जनक **गोलोकवासी डॉक्टर गौरीशंकरजी माहेश्वरी**। इस पुस्तक में बताये गये अधिकांश नुस्खे आपकी ही देन है। लेखक को आपका पुत्र होने के कारण बचपन से ही आपका सान्निध्य[2] मिला, लेकिन वर्तमान शिक्षा से भ्रमित बुद्धि और उत्पन्न अहंकार के कारण लेखक आपसे कुछ विशेष सीख नहीं पाया।

६. **मैं ऋणी हूँ उन रिश्वतखोर नौकरशाहों**[3] का जिन्हें रिश्वत न देने के कारण मैं १७ वर्ष झूठे मुकदमों[4] व कानूनी दाँवपेचों में फँसा रहा। इस हेतु १२ वर्ष तक एक ही गाँव में रहना पड़ा। जिससे मुझे गोसेवा का सुअवसर मिला।

७. इस पुस्तक के लिए विशेष रूप से आभारी हूँ –

समाज सेवा में अग्रणी **स्व. दिलखुशभाई दोशी व श्री रमेशजी भूतड़ा**; **इस्कॉन के भक्तों**; मेरे द्वारा हो रहे कार्य में सदैव सहयोगी **निशीथ माहेश्वरी, श्रीमती मृणालिनी राठी, सुश्री अदिति मेहरा, श्री लक्ष्मीनारायण चांडक**; परममित्र **सर्वश्री सुनील आगीवाल, संजीव झा, राजकुमार बरड़िया, अनूप बंसल, विकास श्रीश्रीमाल, सुशील अजमेरा, अतुल देशमुख, रमेश बागड़ा, अरुण कंकाणी व अन्य गोभक्तों** की मांग व आर्थिक सहयोग के कारण इस पुस्तक को छपाना संभव हुआ है। इस पुस्तक में इंग्लिश भावार्थ देने का श्रेय **गौभक्त श्रीमती रति हेगड़े** को जाता है। पुस्तक लिखने हेतु एकाग्रता की बहुत आवश्यकता होती है। गोसेवा केन्द्र 'गो-सुषमा' का संचालन करते हुए पुस्तक लिखना संभव नहीं था। केन्द्र की पूरी जिम्मेदारी अपने कंधों पर लेकर **गौभक्त समता जिंदल** ने पुस्तक लेखन में बहुत बड़ा योगदान दिया।

---

1 storey 2 closeness 3 bureaucrats 4 lawsuits

अपने डॉक्टर स्वयं बनें

१. विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) की सन् १९९७ की एक रिपोर्ट के अनुसार बाजार में बिक रही ८४ हजार दवाइयों में से ७२ हजार दवाइयों पर तुरंत प्रतिबंध लगना चाहिए। लेकिन प्रतिबंध लगना तो दूर वर्तमान में इन दवाइयों की संख्या दुगुनी से भी अधिक हो गई है। W.H.O. की नवंबर २००३ में आई एक और रिपोर्ट के अनुसार विश्वभर में नकली दवाइयों का धंधा ३२ अरब डॉलर (लगभग डेढ़ लाख करोड़ रुपये) प्रतिवर्ष हो गया है। भारत जैसे देशों में मलेरिया, टी.बी., एड्स जैसी बीमारियों की २५% दवाइयाँ नकली हैं। ऐसी स्थिति में बाजारू दवाइयों पर भरोसा करने की बजाय यह अधिक जरूरी हो जाता है कि आप अपनी परम्पराओं में निहित[1] स्वास्थ्य विज्ञान पर ध्यान दें और **अपने डॉक्टर स्वयं बनें।**



२. जब वैज्ञानिक आविष्कार[2] स्वास्थ्य के लिए कम और दवाइयाँ बिकवाने के लिए अधिक होने लगे; भ्रष्टाचार के चलते इन्हें मेडिकल जगत, मीडिया, सरकार व प्रशासन[3] या प्रसिद्धि लोलुप[4] स्वयंसेवी संस्थाओं द्वारा प्रचारित किया जाने लगे; तब ब्रेनवॉश से बचने के लिए यह जरूरी हो जाता है कि आप **अपने डॉक्टर स्वयं बनें।** (आज ऐसे बहुत से आविष्कारों को दवाई कंपनियों ने कूड़ेदानों[5] में डाल रखा है, जिनकी औषधियाँ बहुत सस्ती व सुलभ होने के कारण इनकी लूट की इच्छा को पूरा नहीं करतीं।)

३. जब दवाई कंपनियाँ कमीशन, कीमती उपहार, मुफ्त विदेश यात्रा और बड़ी-बड़ी गोष्ठियों[6] में प्रसिद्धि से लुभाकर चिकित्सकों को अपना एजेन्ट बनाने लगे और डॉक्टर 'सब खाओ लेकिन दवाई जरूर खाओ' की भाषा बोलने लगे, तब डॉक्टर का चोला ओढ़े एजेन्टों से बचने के लिए यह जरूरी हो जाता है कि आप **अपने डॉक्टर स्वयं बनें।**

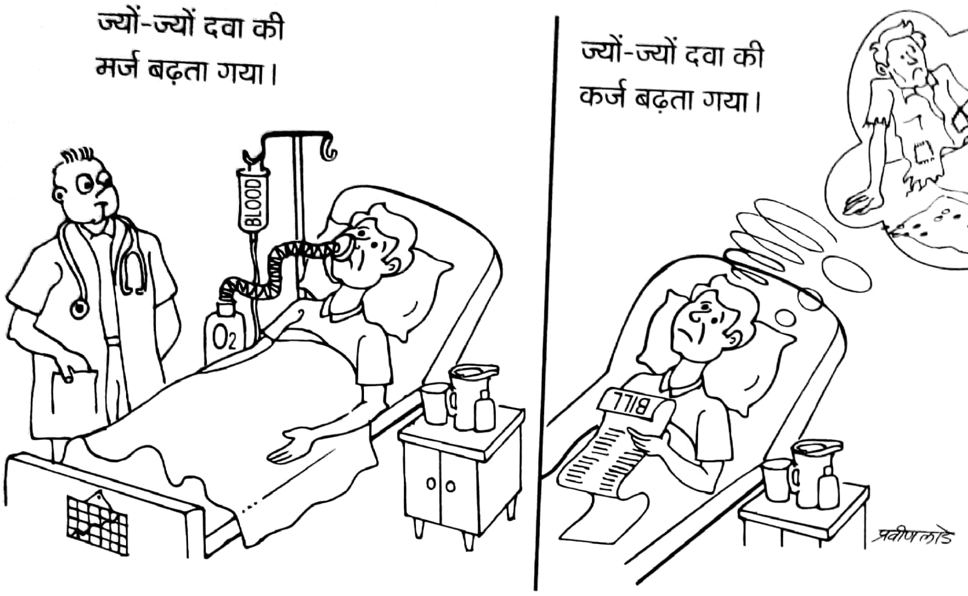
1 entrenched 2 invention 3 administration 4 greedy for fame 5 dustbin 6 seminars



४. जिस वैज्ञानिक चिकित्सा पद्धति का प्रत्येक क्रांतिकारी आविष्कार १०-१५ वर्षों में ही नये आविष्कार के साथ अधूरा, अवैज्ञानिक व हानिकारक घोषित कर दिया जाता है। उसके पाँच सितारा अस्पतालों, भव्य ऑपरेशन थियेटरों, गर्मी में भी कोट पहननेवाले बड़े-बड़े डिग्रीधारी डॉक्टरों से प्रभावित होने की बजाय यह अधिक श्रेष्ठ होगा कि हजारों वर्षों से प्रमाणित (certified) व परम्पराओं में बसी चिकित्सा को समझकर आप अपने डॉक्टर स्वयं बनें।



५. जब अपनी खंडित दृष्टि[1] के कारण डॉक्टर औषधि देकर एक नये रोग को शरीर में घुसा दें या शरीर में भयंकर उत्पात पैदा कर दें और अपने शास्त्र की अवैज्ञानिकता को छिपाने के लिए साइड इफेक्ट, रिएक्शन जैसे शब्द जाल रचें, तब अपने आपको गिनी पिग (guinea pig) बनने से बचाने के लिए जरूरी है कि आप **अपने डॉक्टर स्वयं बनें।**



रिएक्शन — साइड इफेक्ट

६. जब पैथोलोजिस्ट-डॉक्टर की साँठ-गाँठ से बात-बेबात रक्त-जाँच, एक्स-रे, सोनोग्राफी, MRI, ECG आदि के चक्कर में फँसाकर आपसे रुपये ऐंठे जाने लगे, तब मानसिक तनाव से बचने और समय व धन की बर्बादी को रोकने के लिए जरूरी हो जाता है कि आप **अपने डॉक्टर स्वयं बनें।**

७. जिस व्यवस्था में लाखों रुपये खर्च करने पर डॉक्टर बना जाता हो और विशेषज्ञ[2] के रूप में स्थापित[3] होते-होते आयु के ३३-३४ वर्ष निकल जाते हों, उस व्यवस्था में डॉक्टरों को नैतिकता का पाठ[4] – 'मरीज को अपना शिकार नहीं, भगवान समझें' पढ़ाने के बजाय यह अधिक जरूरी हो जाता है कि आप **अपने डॉक्टर स्वयं बनें।**

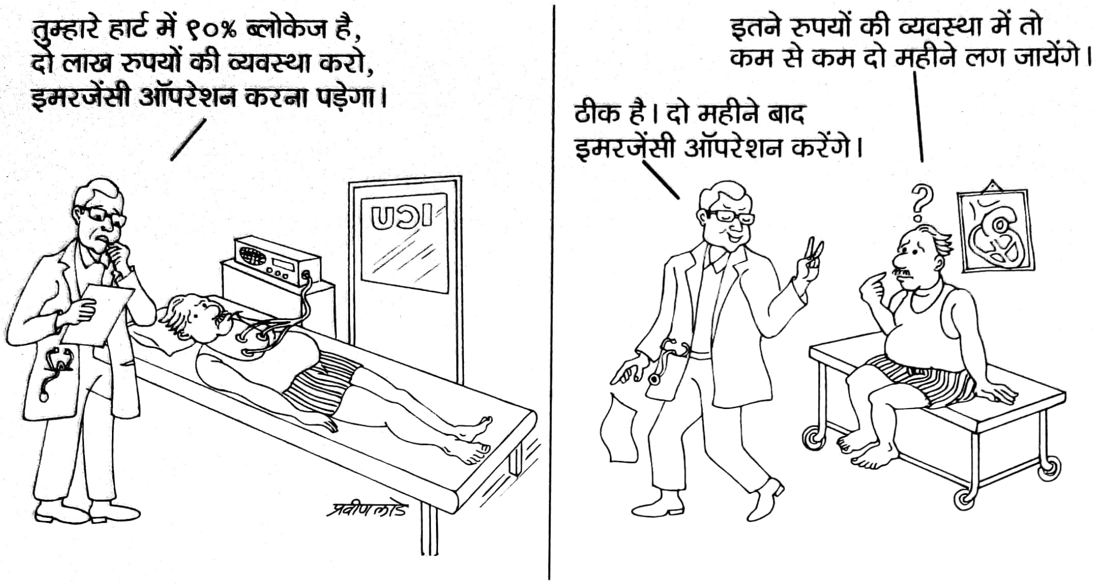
८. जब चारों ओर इस प्रकार का वातावरण हो कि डॉक्टर भय मनोविज्ञान[5] का सहारा ले रोगी के रिश्तेदारों की भावनाओं का शोषण[6] करने लगे, तब भय के सौदागरों से बचने के लिए जरूरी हो जाता है कि आप **अपने डॉक्टर स्वयं बनें।**

९. जिस व्यवस्था में डॉक्टरों को ऐसी भाषा सिखायी जाय, जो आम जनता समझ न सके और इस कारण उन्हें रोगी के अज्ञान का मनमाना लाभ उठाने का भरपूर मौका मिले या दूसरे शब्दों में जिस व्यवस्था में

---

1 fragmented vision 2 specialist 3 establish 4 ethics 5 Fear Psychology 6 emotional blackmailing

धन-लोलुप भेड़ियों[1] के सामने आम जनता को लाचार भेड़[2] की तरह जाना पड़ता हो, उस व्यवस्था में खूनी दाँतों से आत्मरक्षा के लिए यह बहुत जरूरी हो जाता है कि आप अपने डॉक्टर स्वयं बनें।



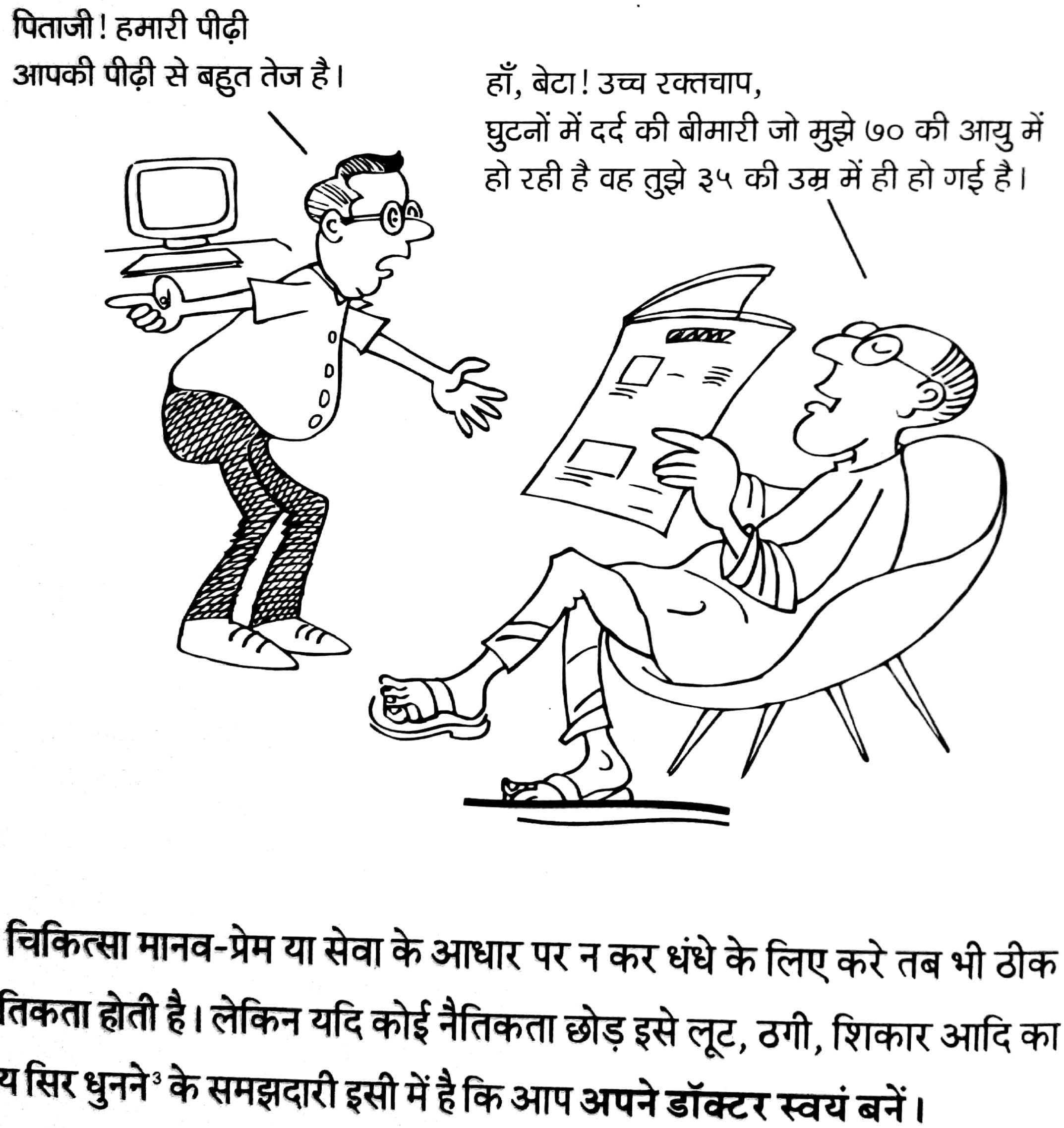
१०. जिस देश में यूरोपीय-अमेरिकी समाज की आवश्यकताओं के अनुसार की गई खोजों को पढ़कर डॉक्टर बनते हों और जिन्हें अपने देश के हजारों वर्षों से समृद्ध खान-पान और रहन-सहन में छिपी वैज्ञानिकता का ज्ञान न हो, उस देश में स्वास्थ्य के संबंध में डॉक्टरों पर विश्वास करने के बजाय यह अधिक जरूरी हो जाता है कि आप अपने डॉक्टर स्वयं बनें।



1 greedy wolves 2 sheep

११.जिस दुनिया में कभी डेंगू, कभी एड्स, कभी हाइपेटेटिस बी, कभी चिकनगुनिया, कभी स्वाइन फ्लू के नाम पर आतंक फैलाकर लूटा जाता हो। वहाँ षड्यंत्रों के चक्रव्यूह से बचने के लिए यह जरूरी हो जाता है कि आप **अपने डॉक्टर स्वयं बनें।**

१२. जब स्वास्थ्य विज्ञान के क्षेत्र में प्रगति के साथ-साथ रोग बढ़ने लगे; बुढ़ापे में होनेवाला हृदय रोग ३०-३५ वर्ष की आयु में होने लगे, सामान्य प्रसव[1] चीरा-फाड़ी वाले प्रसव में बदलने लगे, उच्च रक्तचाप, मधुमेह (डायबिटीज), कमर व घुटनों में दर्द घर-घर में फैलने लगे, तब इस तथाकथित विज्ञान से स्वयं की सुरक्षा के



१३. जब कोई चिकित्सा मानव-प्रेम या सेवा के आधार पर न कर धंधे के लिए करे तब भी ठीक है क्योंकि धंधे में एक नैतिकता होती है। लेकिन यदि कोई नैतिकता छोड़ इसे लूट, ठगी, शिकार आदि का स्रोत[2] बना ले तब बजाय सिर धुनने[3] के समझदारी इसी में है कि आप **अपने डॉक्टर स्वयं बनें।**

---

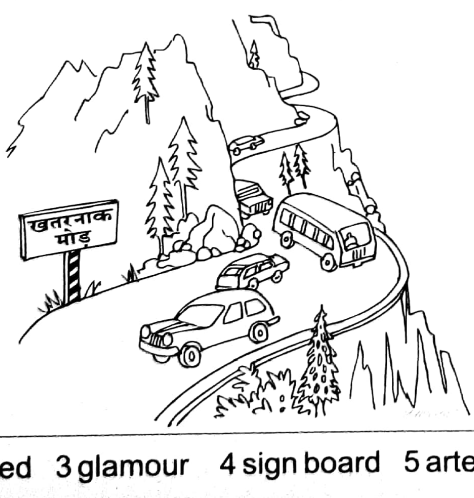
1 delivery 2 source 3 repent

इस पुस्तक से लाखों का लाभ

एक बार सुनसान सड़क पर ५० यात्रियों को ले जा रही एक बस गहरे खड्डे में गिर गई। गंभीर रूप से घायल एक यात्री ने अपने मोबाइल फोन से सूचित किया। १५ मिनट में बस निकालने व घायलों को अस्पताल पहुँचाने के लिए आधुनिक चिकित्सा सुविधा से युक्त २-३ हेलिकॉप्टर पहुँच गये। इतना ही नहीं पूरे घटना क्रम की आँखों देखी जानकारी देने के लिए मीडिया वाले भी पहुँच गये, थोड़ी ही देर में मृतकों-घायलों को आर्थिक मदद की घोषणा करने के लिए मंत्री महोदय भी पहुँच गये। १२ यात्रियों को बचा लिया गया।

यह चर्चा का विषय बन गया कि देखो विज्ञान ने कितनी प्रगति कर ली है – कोई १२ यात्रियों को बचाने का श्रेय मोबाइल फोन को दे रहा था, कोई हेलिकॉप्टर को, तो कोई मीडिया को। हालांकि बाद की खबर जिसकी कभी किसी ने चर्चा नहीं की, वह यह थी कि १२ यात्रियों में से ७ यात्री १५ दिन के भीतर मर गये, दो व्यक्ति आजीवन[1] बिस्तर पर पड़े रहने के लिए अपाहिज[2] हो गये, ३ यात्री ठीक हो गये। लेकिन इन सबसे भी महत्त्वपूर्ण बात जो विज्ञान जगत की इस सारी चकाचौंध[3] में दब गई, वह यह थी कि खड्डे से ५० मीटर पूर्व यदि एक खतरे का संकेतक[4] लगाया गया होता तो वह बस खड्डे में गिरती ही नहीं।

आज यही हो रहा है। आयुर्वेद ने रोगों से बचने के लिए जो संकेतक लगाये थे, वे अंग्रेजी शिक्षा पद्धति ने हटा दिये। जैसे; जब तक हृदय की धमनियों[5] में ७०% रुकावट नहीं आती, हृदय सामान्य रूप से काम करता रहता है। हृदय में इतनी रुकावट दो-चार महीने में नहीं बल्कि १०-१५ वर्षों में धीरे-धीरे होती है। जब रुकावट ७०% या अधिक हो जाती है, तब बायपास सर्जरी / एंजियोप्लास्टी को चिकित्सा क्षेत्र की प्रगति



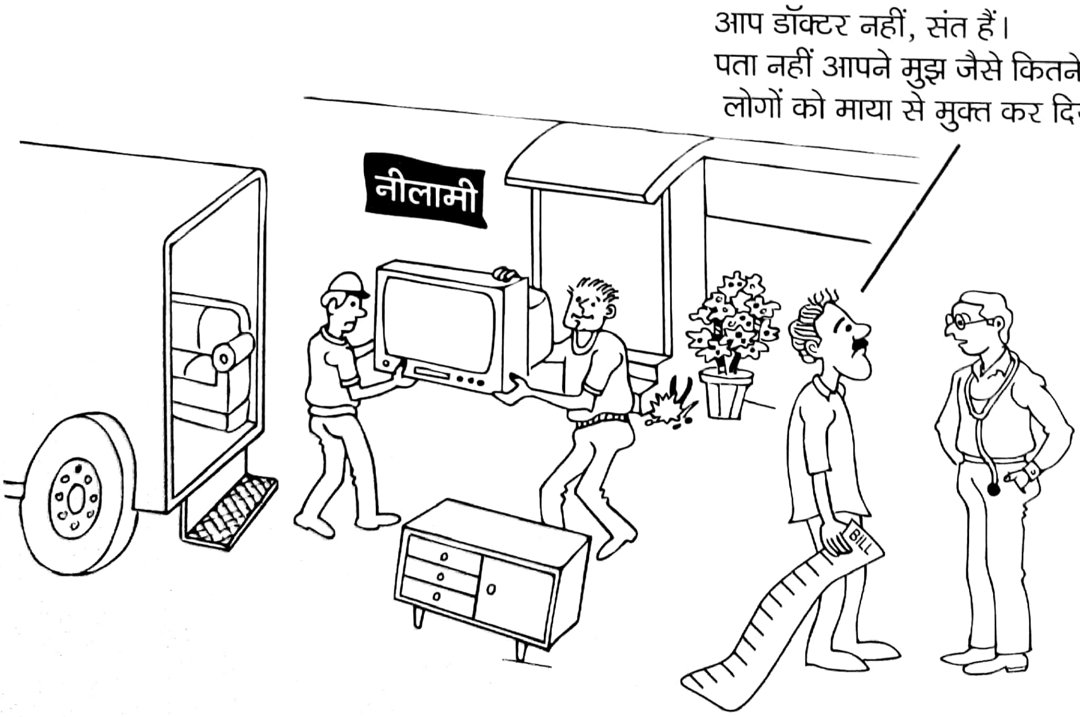
1 lifelong 2 handicapped/maimed 3 glamour 4 sign board 5 artery

बतानेवाले कूद पड़ते हैं। फिर भी वे जहाँ ४०-५०% रुकावटें होती हैं, उन सबको अनुपचारित[1] ही छोड़ देते हैं और कुछ वर्षों बाद ये बढ़कर ७०% से अधिक हो जाती हैं, तब फिर से ऑपरेशन की सलाह दे देते हैं।

जो सब कुछ होने के बाद ही उपाय करे, वह कैसा विज्ञान ? उसे तो जिनका ब्रेनवॉश हो चुका है, केवल वे ही विज्ञान कह सकते हैं। विज्ञान तो वह है, जो कुछ होने से पहले ही सावधान कर दे। जिस ज्ञान से मलेरिया, टायफाइड, पीलिया आदि का खतरा टल जाय, वह तो विज्ञान है। जो मलेरिया आदि होने के बाद दुनिया भर की जाँच, मलेरिया का प्रकार, सघन चिकित्सा कक्ष (I.C.U.) आदि की कवायद[2] कराये, क्या उसे विज्ञान का दर्जा देना उचित है ? चौकीदार[3] का काम चोर को रोकना है, न कि चोरी होने के बाद चोर का हुलिया[4] बताना। हुलिया बताने वाले को चाहे कुछ भी कहे, चौकीदार नहीं कहा जा सकता। **इस पुस्तक का पहला उद्देश्य आपको रोगों के साइन बोर्ड पढ़ना सिखाना है, ताकि आप बीमार पड़ने से बचे रहें।**

दूसरा उद्देश्य समय रहते सरल, सस्ते व तेज उपचार करना सिखाना है।

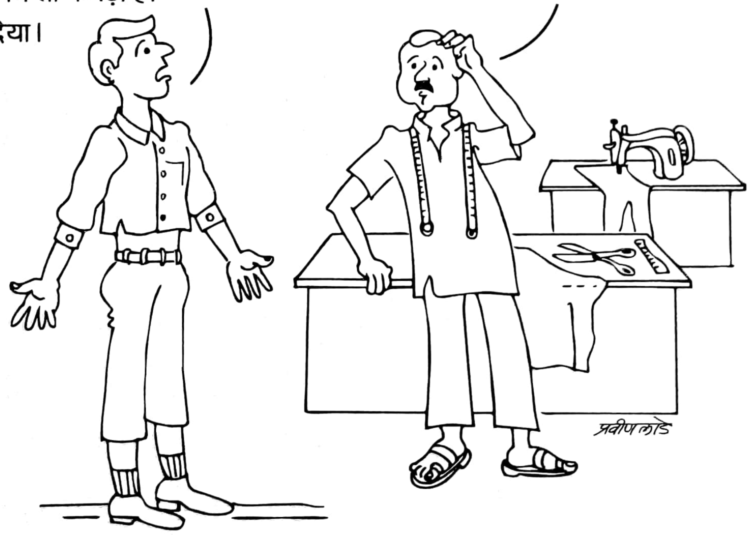
बीमार व्यक्ति लाचार होता है और वह स्वयं को ठगा जाता देखकर भी कुछ नहीं कर सकता। सन् २०१० की एक रिपोर्ट के अनुसार भारत में हर वर्ष कंगाल होनेवालों में से ७% चिकित्सा के खर्च के कारण कंगाल[5] होते हैं। डॉक्टर कमीशन के लोभ में मूल[6] दवाइयों की जगह कंपनियों की ५-१० गुणा महंगी ब्रांडेड दवाइयाँ लिखते हैं। **इस पुस्तक का तीसरा उद्देश्य स्वास्थ्य के नाम पर ठगे जाने से आपको बचाना है।**



1 untreated 2 parade 3 watchman 4 description 5 bankrupt 6 generic

आज भारत में ५ व्यक्तियों के परिवार का औसत[1] वार्षिक चिकित्सा खर्च २०,००० रु. से कम नहीं है। दूसरे शब्दों में भारत में प्रति व्यक्ति वार्षिक चिकित्सा खर्च ४००० रुपये है अर्थात् १३५ करोड़ की जनसंख्या का देश प्रतिवर्ष ५,४०,००० करोड़ रुपये चिकित्सा पर खर्च कर रहा है। इस पुस्तक को पढ़ने के बाद आपको यह स्पष्ट हो जायेगा कि इसमें से ९०% खर्च बेकार है अर्थात् ४,४६,००० करोड़ रुपये बर्बाद हो रहे हैं।

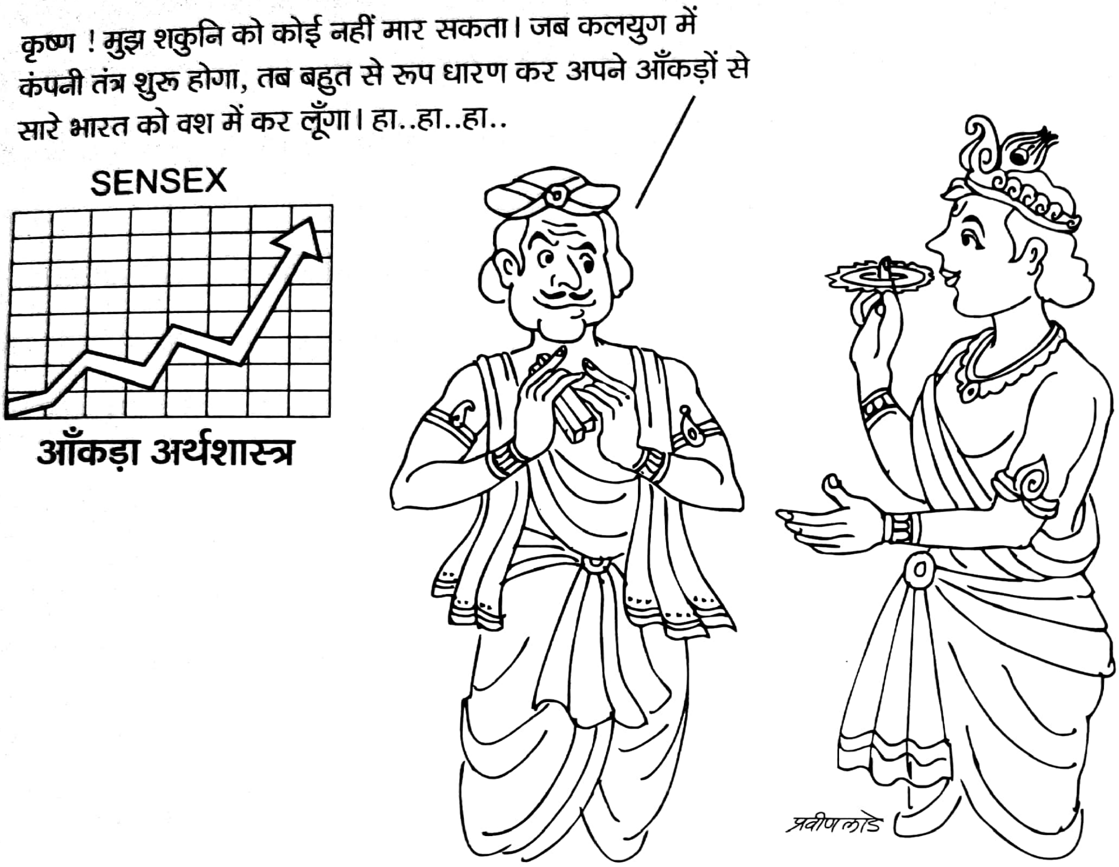
इससे भी बड़ा नुकसान यह है कि जब परिवार में एक व्यक्ति बीमार पड़ता है तो केवल उस व्यक्ति पर ही नहीं, पूरे परिवार की कार्यक्षमता[2] पर दुष्प्रभाव[3] पड़ता है। रुपयों की दृष्टि से इसे इस प्रकार समझा जा सकता है – यदि कोई बीमार है और उसके परिवार की आय १ लाख रुपये है तो सभी के स्वस्थ रहने पर उस परिवार की आय १.५ लाख रुपये हो सकती है। व्यक्ति बिस्तर पर पड़ा न रहे लेकिन एसिडीटी, जुकाम, कमर दर्द, सायनस जैसे रोगों से पीड़ित रहे तो भी उसकी व्यक्तिगत आर्थिक क्षमता २०-२५% कम हो जाती है। इस **प्रकार इस पुस्तक का चौथा उद्देश्य आपके पूरे परिवार को स्वस्थ रख आपको प्रतिवर्ष हजारों-लाखों का लाभ पहुँचाकर समाज को समृद्ध बनाना है।**



महाकवि रहीम ने कहा है – रहिमन विपदा वो भली जो थोड़े दिन होय। बहुत दिन भूखे रहने पर तो विश्वामित्र को भी प्राण-रक्षा के लिए कुत्ते का मांस चोरी कर अपनी भूख मिटानी पड़ी। लम्बे समय तक या बार बार बीमार पड़ने पर व्यक्ति भविष्य के प्रति भयभीत रहने लगता है, जिससे धन-संग्रह के लिए अनैतिक हथकंडे[4] अपनाकर समाज को भ्रष्ट करने का अपराध करता है। **इस पुस्तक का पाँचवा उद्देश्य भयमुक्त स्वस्थ समाज का निर्माण करना है।**

1 average 2 working capacity 3 adverse effect 4 malpractice

इस पुस्तक का छठा उद्देश्य मानसिक गुलामी के चश्मे को हटाना है, जिसके कारण आप हजारों वर्षों के निरीक्षण-परीक्षण से प्रमाणित [1] परंपराओं को समझने में असमर्थ हो गये हैं और कुछ स्वार्थ प्रेरित आँकड़ों [2] के आगे झट से आत्मसमर्पण [3] कर देते हैं।



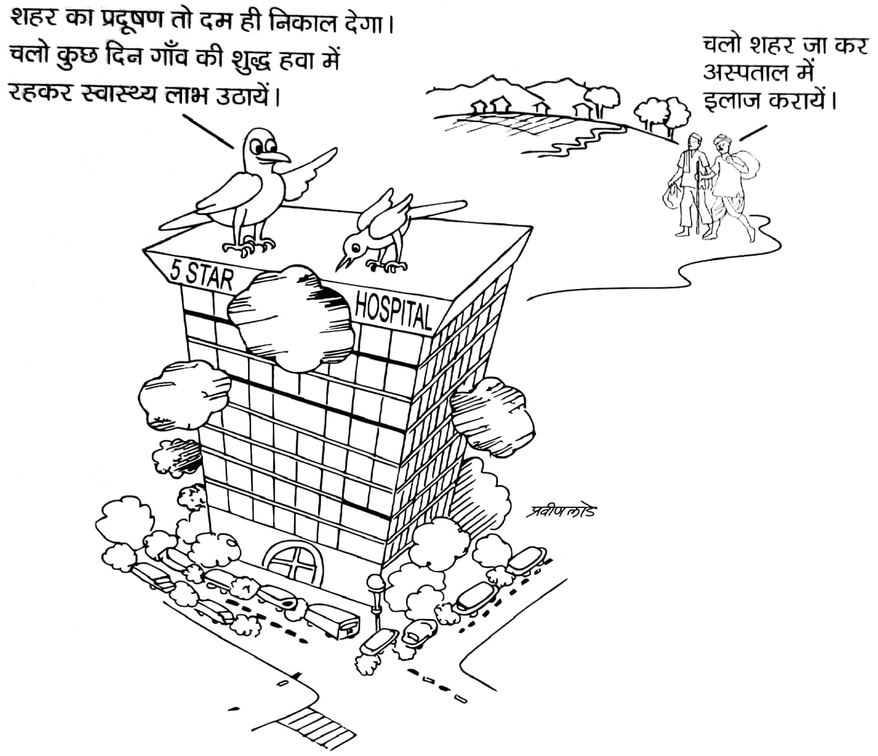
आज एलोपैथी की विफलता [4] के कारण पूरा विश्व प्राचीन चिकित्सा पद्धतियों की ओर आकर्षित हो रहा है। लेकिन सभी पद्धतियाँ एलोपैथी का आधार लेकर ही आगे बढ़ना चाहती हैं। दुर्भाग्य की बात है कि आयुर्वेद के वैद्य भी एलोपैथी का आधार लेकर चलने लगे हैं। इस पुस्तक का **सातवाँ उद्देश्य** श्रेष्ठ चिकित्सा पद्धतियों (गो-गव्य चिकित्सा, योग चिकित्सा, घरेलू चिकित्सा, एक्यू प्रेशर, चुंबक [5] चिकित्सा, रेकी, प्राकृतिक चिकित्सा आदि) और छुटपुट किंतु कारगर [6] नुस्खों को आयुर्वेद का आधार प्रदान करना है।

प्रचलित [7] पश्चिमी शिक्षा ने स्वास्थ्य के संबंध में जो गलत धारणायें [8] आपके मन में भर दी है, उन्हें हटाना इस पुस्तक का आठवाँ उद्देश्य है।

हमारे देश में एक कहावत है – सौ दवा एक हवा। लेकिन विडंबना [9] देखिये की एक भी बड़ा अस्पताल शुद्ध हवा से युक्त गाँवों में नहीं बल्कि सबके सब प्रदूषण [10] से भरे शहरों में खड़े किये गये हैं। इस पर आप

1 well tested 2 statistics 3 give up 4 failure 5 magnet 6 effective 7 current 8 misconcepts 9 paradox 10 pollution

गहराई से विचार करें, तो आपको चिकित्सा जगत में चल रहे षड्यंत्रों का आभास होगा। ग्रामीणों की आर्थिक स्थिति कमजोर होने से भारत के गाँवों में चिकित्सा की हालत बड़ी दयनीय है। **इस पुस्तक का नौवाँ उद्देश्य ग्रामवासियों और वनवासियों को श्रेष्ठ, तेज, सरल व लगभग मुफ्त चिकित्सा का ज्ञान उपलब्ध कराना है।**



एक प्रसिद्ध शेर है — बर्बाद-ए-गुलिस्तां [1] करने को बस एक ही उल्लू काफी था।
हर डाल पे उल्लू बैठे हैं, अंजामे [2] गुलिस्तां क्या होगा ?

भारत में अंग्रेजों ने कुछ अपनी व्यवस्थायें [3] खड़ी की और बाकी के क्षेत्रों में अव्यवस्था [4] फैला दी और मैकॉले की शिक्षा पद्धति से निकले लोगों के दिमाग में यह भरा गया कि अंग्रेज यानी व्यवस्था भारतीय यानी अव्यवस्था। **इस पुस्तक का अंतिम व सर्वोपरि उद्देश्य आर्थिक [5], प्रशासनिक [6], न्यायिक [7], शैक्षिक, चिकित्सकीय व कृषि व्यवस्थाओं का फिर से भारतीयकरण कर, 'परम् वैभवम् नेतुमेतत् स्वराष्ट्रम्' अपने देश को परम वैभव के शिखर [8] पर ले जाना है।**

1 garden 2 consequence 3 system 4 chaos 5 economic 6 administrative 7 judiciary
8 peak of prosperity

सावधान !

साधु (सज्जन)	असुर (दुर्जन)
त्यागी	महात्यागी। रावण ने अपना सिर काटकर शिवजी को चढ़ा दिया।
तपस्वी	महातपस्वी। उदा. हिरण्यकश्यपु, रावण आदि।
साधु पर लोगों की आस्था होती है। इनके पीछे विद्वान व सज्जन होते हैं।	असुरों पर लोगों की भगवान से भी अधिक आस्था होती है। रावण के साथ लंका का एक-एक राक्षस, पृथ्वी व पाताल तक के राक्षस थे। कृष्ण के पीछे ७ अक्षौहिणी सेना थी, दुर्योधन के पीछे भीष्म, द्रोण, कृप सहित ११ अक्षौहिणी सेना ।
भक्त	महाभक्त। उदा. रावण। डाकू माता के परमभक्त होते हैं। देशद्रोही नेता, रिश्वतखोर अफसर, बेईमान धनी भक्ति में बढ़े-चढ़े होते हैं।
शास्त्रों के ज्ञाता	महाविद्वान। रावण चारों वेदों का जानकार था।
अपने भक्तों के कष्टों को दूर करते हैं।	अपने भक्तों के कष्टों को दूर करते हैं। रावण ने तो प्रजा को सुखी करने के लिए सोने की लंका बना दी थी।
सिद्धि संपन्न	सिद्धियों के भंडार
आध्यात्मिक साधना कराते हैं।	आध्यात्मिक साधना कराते हैं और मार्ग में मिलनेवाले भोगों (जैसे रोगों से मुक्ति) में फँसाकर ठगते हैं।
९०% साधु सामान्य वेश में रहते हैं।	साधुवेश में ९०% असुर रहते हैं।

त्याग, तपस्या, वाक् चातुर्य, आस्था...को देखकर प्रभावित न हों। इन तुच्छ बातों से भोगी ही प्रभावित होते हैं, साधक नहीं। गुरु स्वयं आयेंगे, साधक (पात्र) बनें। संसार व ईश्वर दोनों की कामना है, तो गाय (कामधेनु) की सेवा करें, गुरु-घंटालों की नहीं।

स्थूल-सूक्ष्म शारीरिक स्वास्थ्य

अर्थात्

शरीर, प्राण, मन, बुद्धि और अंहकार का स्वास्थ्य

Health of Concrete and Abstract Body

आध्यात्मिक स्वास्थ्य सुषमा

कर्मयोग

ॐ

यद्यपि अपना कल्याण चाहना भी श्रेष्ठ है तथापि संसार का कल्याण चाहना उससे कहीं अधिक श्रेष्ठ है। संसार के कल्याण से अपना कल्याण अलग मानना ही भूल है।

ॐ

पानी में रहकर पानी को अपनी ओर लोगे तो डूब जाओगे और हाथों से, लातों से मारते रहोगे तो तर जाओगे। इसी तरह संसार समुद्र में जो लेना चाहता है, वह डूब जाता है जो देना ही देना चाहता है वह कभी नहीं डूबता।

ॐ

शरीर और वस्तुओं के द्वारा दूसरों का हित किया जाय तो शरीर और वस्तु की शुद्धि होती है। ऐसे ही दूसरों का हित चिन्तन किया जाय तो मन-बुद्धि की शुद्धि होती है।

ॐ

मैं सुख ले लूँ, मेरा आदर हो जाय, मेरी बात रह जाय, मुझे आराम मिले, दूसरा मेरी सेवा करे - यह भाव महान् पतन करनेवाला है।

ॐ

मन से वस्तुओं को अपना मानना ही ममता (आसक्ति) है। बाहर से अर्थात् व्यवहार मात्र में वस्तुओं को अपना मानना ममता नहीं है।.....वस्तु का त्याग नहीं करना है, प्रत्युत उससे सुख लेने की आशा, कामना और भोग का त्याग करना है।

ॐ

जो मनुष्य धर्म के लिए धन की इच्छा करता हो, उसके लिए धन की इच्छा त्याग करना ही उत्तम है। कारण कि कीचड़ लगाकर धोने की अपेक्षा उसका स्पर्श न करना ही उत्तम है।....धन को ही धार्मिक आयोजनों की गरज है, धार्मिक आयोजनों को उस धन की गरज नहीं है।

ॐ

संसार में जो राग है उस राग की निवृत्ति के लिए कर्म किया जाय।

ॐ

पारमार्थिक कार्य से कल्याण नहीं होता। कल्याण निष्कामभाव से होता है।

स्वामी रामसुखदासजी

डॉक्टरों से भी पहले पहचानें अपनी बीमारी

इस अध्याय को समझने के बाद

१. आप बीमार पड़ने के १-२ दिन पहले से लेकर ५-६ वर्ष पहले ही आनेवाली बीमारी को पहचान जायेंगे, जबकि डॉक्टर बीमार पड़ने के बाद बीमारी बताते हैं।

२. डॉक्टर बीमार पड़ने के बाद भी दुनिया भर की जाँचों के बिना बीमारी पकड़ नहीं सकते, जबकि आप ऐसी जाँच तकनीकें[1] सीख जायेंगे कि आपको १ रुपया भी खर्च नहीं करना पड़ेगा और ये तकनीकें इतनी सरल हैं कि इनके लिए आपको किसी के सहयोग की आवश्यकता भी नहीं पड़ेगी और समय ५ मिनट से भी कम लगेगा।

३. डॉक्टर तो रोग के वृक्ष को नहीं, केवल फल को ही पकड़ पाते हैं, जबकि आप बीज के उगते ही उसे पकड़ना सीख जायेंगे। इसलिए वे तो एक फल से दूसरे और दूसरे से तीसरे में ही भटकते-भटकाते रहेंगे। जबकि आप उसे जड़ से ही उखाड़ फेंकेंगे। अंकुर[2] निकलते ही उखाड़ना सीख जायेंगे, इसलिए न केवल कष्ट से बचेंगे बल्कि समय और धन की बर्बादी से भी बचेंगे।

चैतन्य विज्ञान के अनुसार हमारे शरीर सहित पूरा संसार पंचतत्त्वों से बना है -

१. आकाश **२. वायु** **३. अग्नि** ४. जल ५. पृथ्वी

आयुर्वेद के ऋषियों ने सामान्य जन की सुविधा के लिए इन्हें तीन भागों में बाँट दिया –

१. वात (आकाश+वायु) २. **पित्त** (अग्नि+जल) ३. **कफ** (जल+पृथ्वी)

वात : गतिविधि[3] (शरीर में व शरीर की सभी गतिविधियों का नियंत्रण वात से होता है)

पित्त : ऊर्जा (शरीर में ऊर्जा का निर्माण-खर्च का नियंत्रण पित्त करता है)

कफ : सामग्री (कफ से शरीर का निर्माण होता है)

---

1 testing techniques 2 sprout 3 activity

वात

आकाश निष्क्रिय[1] है और वायु सक्रिय[2] है। इसलिए वात की तुलना[3] वायु के पाँच गुणों से करने पर वात को समझना बहुत ही आसान हो जाता है। ये पाँच गुण हैं –

१. गति २. सूखापन ३. ठंड ४. घुसपैठ ५. परिवर्तन

१. गति (Motion)

- हवा गतिशील है, वात भी गतिशील है।
- पित्त और कफ को एक स्थान से दूसरे स्थान ले जाने का काम वात करता है।
- शरीर में जितनी भी गतियाँ हैं, सभी वात के कारण हैं। जैसे; साँस का चलना, हृदय का धड़कना, हाथ-पैर की हलचल, भोजन का आगे सरकना, बोलना, पलकों का झपकना आदि।
- लेकिन जिस प्रकार वायु की अनियंत्रित[4] गति विनाशकारी आँधी, तूफान या चक्रवात बन जाती है; कहीं अकाल तो कहीं प्रलयंकारी बाढ़ ले आती है; उसी प्रकार से वात की अनियंत्रित गति बहुत से रोग पैदा कर देती है।
- गति संबंधी सभी रोग वात के प्रकोप के कारण होते हैं - जोड़ों में दर्द रहना, साँस फूलना, पैरों में दर्द रहना, चक्कर आना, लकवा[5], कंपवात[6] आदि रोग वात के कारण ही होते हैं।
- तेज हवा में रहना, तेज पंखे, खुले वाहन की तेज हवा क्यों घातक है? आप समझ सकते हैं।

२. सूखापन (Dryness)

- हवा में सूखापन है। इसीलिए कपड़े हमेशा हवा में ही सुखाये जाते हैं। वात भी सुखाता है।
- **वात का मुख्य स्थान बड़ी आँत[7] और मलाशय[8] है**, जब भोजन पचकर बड़ी आँत में पहुँचता है तब तरल[9] रहता है, बड़ी आँत उसका जलीय अंश[10] सोख[11] लेती है। लेकिन जब वात बढ़ जाता है, तब जलीय अंश अधिक सोख लिया जाता है, जिससे मल सूख जाता है और कब्ज[12] हो जाती है।
- बढ़ा हुआ वात त्वचा को रूखा बना देता है, जिससे त्वचा फट जाती है या उसमें खुजली आने लगती है।
- बढ़ा हुआ वात जब संधि स्थान पर पहुँचता है, तब संधियों के बीच की तरलता को सुखा देता है, जिससे संधियों में कड़ापन[13] आ जाता है।
- वात बढ़ने का एक लक्षण है - मुँह में लार कम बनना। बिना पानी के भोजन निगल न पाना।
- वात बढ़ने के कारण आदमी सूखकर पतला हो जाता है।

---

1 inactive 2 active 3 comparison 4 uncontrolled 5 paralysis 6 parkinsons 7 intestine 8 rectum
9 fluid 10 watery content 11 absorb 12 constipation 13 stiffness

- बढ़ा हुआ वात जब धमनियों[1] में पहुँचता है, तब धमनियों की दीवारों में कड़ापन आने लगता है, जिससे उच्च रक्तचाप[2] की शिकायत रहने लगती है। हृदय की सूखी धमनियों पर जब रक्त का कौलेस्ट्रोल चिपकने लगता है, तब हृदय रोग हो जाता है।

३. ठंड

- हवा ठंडी होती है, वात भी ठंडा होता है।
- हल्की ठंडी हवा हो तो कार्य करने में आनंद आता है, लेकिन अधिक ठंड से सिकुड़न[3] बढ़ने लगती है।
- मस्तिष्क ठंडा हो तो कार्यक्षमता[4] बढ़ती है लेकिन हथेली या पैर के तलवे ठंडे हों तो यह रोग की निशानी है।
- फ्रिज का पानी-शरबत या A.C. की हवा आदि अप्राकृतिक ठंड क्यों वात बढ़ाते हैं? आप समझ सकते है।

४. घुसपैठ (Infiltration)

- जहाँ भी आकाश (खाली स्थान) होगा, हवा घुसेगी ही। जैसे ही बोतल का पानी खाली होता है, उसमें हवा घुस जाती है। वात बढ़ने के कारण ही शरीर की चिकनाई सूख जाती है और उस खाली स्थान में वायु भर जाती है, जिससे शरीर मोटा हो जाता है या सूजन[5] आ जाती है।

५. परिवर्तन (Change)

- हवा में तेजी से परिवर्तन होता है। इसलिए जब किसी में परिवर्तन देखा जाता है तो इसे तो 'शहर की हवा लग गई' या इसे 'कॉलेज की हवा लग गई' कहा जाता है । किसी भी परिवर्तन के बाद वात में भी वृद्धि होती है।

पित्त

अग्नि के प्रभाव से जल गर्म होकर अपना गुण[6] बदल देता है। इसलिए पित्त में अग्नि और जल तत्त्व होने पर भी पित्त की प्रधानता है। इसलिए पित्त की तुलना अग्नि से करने पर पित्त को समझना एकदम आसान हो जाता है।

१. जलन २. रंग (पीला-लाल) ३. पिघलना ४. फैलना ५. दुर्गंध

१. जलन (Burn)

- चूल्हे में नियंत्रित अग्नि ही हमारे भोजन को पकाती है। लेकिन यही अग्नि जब अनियंत्रित होकर फैल जाती है तो न केवल भोजन को ही बल्कि पूरे घर को जलाकर राख कर देती है।
- जब भी शरीर में, आँख, हथेली, पैर के तलवों में या मूत्र-त्याग के समय गर्मी-जलन का अनुभव हो, तो समझ जायें कि शरीर में पित्त बढ़ रहा है। उसी दिन पित्त को शांत कर दिया जाय, तो बड़े रोग शरीर में कभी प्रवेश नहीं कर पायेंगे।

1 arteries 2 blood pressure 3 shrinkage 4 efficiency 5 swelling 6 property

- **पित्त का मुख्य स्थान छोटी आँत व पक्वाशय**[1] (आमाशय और छोटी आँत के बीच का अंग) है। पित्त अनियंत्रित होने पर यकृत[2], पेट, गुर्दे[3], हृदय के वॉल्व, गर्भाशय[4] आदि को जलाने लगता है।

२. रंग (पीला-लाल)

- अग्नि में पीलापन है। पित्त बढ़ने पर मल-मूत्र, पसीने, आँख में पीलापन दिखना पित्त बढ़ने के लक्षण हैं।
- भय के कारण पित्त बढ़ जाता है, जिससे चेहरा पीला पड़ जाता है।
- अग्नि में लाली भी होती है। पित्त के ज्वर में चेहरा लाल हो जाता है। फोड़े भी लाल-पीले होते हैं।
- इसी तरह क्रोध भी पित्त को कुपित[5] कर चेहरे को लाल कर देता है।

३. फैलना (Enlarge)

- गर्मी से वस्तुएँ फैलती हैं। ऐसे ही पित्त कुपित होने से हमारे अंगों जैसे; टांसिल्स, यकृत, हृदय, गर्भाशय आदि का आकार बढ़ने लगता है। आँतें फैलने लगती हैं, जिससे हर्निया हो जाता है।

४. पिघलना (Melt)

- आग वस्तुओं को पिघलाती है। वैसे ही पित्त के कुपित होने से शरीर पिघलने लगता है। शरीर पिघलकर नाक से बहने लगता है तो हम कहते हैं कि जुकाम हो गया है। इसी तरह पुरुषों के प्रमेह[6] और महिलाओं के प्रदर[7] रोग में भी शरीर की धातु ही पिघलकर निकलती है।

५. दुर्गंध (Stink)

- कोई भी खाद्य[8] (खाने योग्य) वस्तु सर्दी के दिनों की अपेक्षा गर्मी के दिनों में जल्दी सड़कर दुर्गंध देने लगती है। शरीर में भी पित्त बढ़ने पर साँस, पसीने, पाद, मल-मूत्र आदि में दुर्गंध आने लगती है।

कफ

कफ का मुख्य स्थान अन्ननली[9] व आमाशय[10] है। जल-मिट्टी, ठोस-द्रव मिलाने से दलदल[11] बनता है। कफ की तुलना दलदल से करने पर कफ को समझना आसान हो जाता है। दलदल के ५ गुण –

१. चिकनाई **२. गाढ़ापन एवं चिपचिपाहट** **३. ठंड** **४. भारीपन** **५. जड़ता**

1 duodenum 2 liver 3 kidney 4 uterus 5 enrage 6 discharge of elements through urine 7 leucorrhea (vaginal discharge) 8 eatable 9 food pipe 10 stomach 11 mud

१. चिकनाई (Sleekness)

- दलदल में चिकनाई होती है। शरीर के लिए चिकनाई एकदम आवश्यक है।
- चिकनाई से चेहरे पर चमक आ जाती है। चेहरे की चमक व्यक्तित्व को निखार देती है। रूखा चेहरा व्यक्तित्व को अनाकर्षक बना देता है।
- आँतों में चिकनाई होने पर मल आँतों में नहीं चिपकता।
- नसों में चिकनाई होने पर रक्त का कॉलेस्ट्रोल नसों में नहीं चिपकता।

२. गाढ़ापन (Viscosity) एवं चिपचिपाहट (Sticky)

- दलदल में गाढ़ापन होने से चिकनाई होते हुए भी ग्रीस (grease) जैसी चिपचिपाहट होती है।
- संधियों (जोड़ों)[1] में पर्याप्त कफ (ग्रीस) होना आवश्यक है, वरना संधियों की क्षमता घट जाती है और दर्द होने लगता है।
- मस्तिष्क में कफ की कमी से स्मरणशक्ति कम हो जाती है।
- कफ विकृत होने पर श्लेष्मा (बलगम)[2] बनने लगता है।
- रक्त में गाढ़ेपन से चिपचिपाहट आ जाती है और वह रक्तवाहिनियों[3] में चिपकने लगता है।
- शरीर में चिपचिपाहट को चिकनाई के द्वारा संतुलित करना जरूरी है

३. ठंड

- दलदल में ठंड होती है।
- मस्तिष्क में कफ की कमी से व्यक्ति चिड़चिड़ा हो जाता है।
- कफ बढ़ने पर व्यक्ति को ठंड अधिक महसूस होती है। ठंड से कफ में वृद्धि होती है। इस एक गुण को छोड़ दें तो शेष सभी गुण वात के एकदम विपरीत दिखाई देते हैं।

४. भारीपन (Heavyness)

- पाँचों तत्वों में जल और पृथ्वी तत्व सबसे भारी हैं। इसलिए कफ में भी भारीपन होता है। कफ बढ़ने पर शरीर भारी होने लगता है

५. जड़ता (Inertia)

- दलदल में गति नहीं होती और होती भी है तो बहुत मंद[4]। कफ बढ़ने पर व्यक्ति की गति मंद हो जाती है।

---

1 joints   2 phlegm   3 blood vessels   4 slow

वात-पित्त-कफ का सूक्ष्म शरीर से संबंध

वात का संबंध मन से है। वात मन को, मन वात को प्रभावित करता है। विश्व में सबसे अधिक गति मन की है। वात उन्नत[1] हो तो व्यक्ति दार्शनिक, कलाकार, साहित्यकार आदि होता है, लेकिन वात की अनियंत्रित गति के कारण अतिसक्रियता[2], सपनों की अधिकता या दिवास्वप्न, अनिद्रा[3] आदि समस्या उत्पन्न होती है। जो लोग मन पर नियंत्रण चाहते हैं, उन्हें शारीरिक तौर पर वात को नियंत्रण में रखना चाहिए।

पित्त का संबंध बुद्धि से है। बुद्धि का संबंध अग्नि (प्रकाश) से है। हमारे देश का नाम भारत है - भा अर्थात् प्रकाश, रत अर्थात् लीन; भारत यानी वह देश जो प्रकाश (ज्ञान) की खोज में लीन रहता है। उन्नत पित्त से व्यक्ति में सही गलत का निर्णय करने की क्षमता बढ़ी हुई होती है, किंतु पित्त विकृति के कारण क्रोध, ईर्ष्या[4] आदि के भावों में वृद्धि होकर विवेक[5] नष्ट हो जाता है। ऐसे व्यक्ति को सही गलत तो गलत सही लगता है; मित्र शत्रु तो शत्रु मित्र लगने लगते हैं। इसलिए जिनका पित्त कुपित हो उन्हें कोई सलाह[6] देने के पहले उनके पित्त को नियंत्रित करने का प्रयत्न करना चाहिए अन्यथा हो सकता है कि आपकी सलाह का असर उल्टा हो।

कफ का संबंध अहंकार[7] से है। जब अहंकार स्व (आत्मा) के निकट होता है तो व्यक्ति में प्रेम, उदारता[8], श्रद्धा, परोपकार, समर्पण, भक्ति आदि गुण प्रकट होते हैं। लेकिन जब अहंकार स्व से दूर और संसार से एकाकार[9] होने लगता है, तब जड़ता और संकीर्णता[10] आती है। जैसे मैं पुरुष हूँ, मैं स्त्री हूँ, मैं धनी हूँ, मैं गरीब हूँ, मैं विद्वान हूँ, मैं वक्ता हूँ, मैं बलशाली हूँ, मैं कमजोर हूँ, मैं नेता हूँ, मैं चेला हूँ आदि अहंकार के ही रूप हैं। मेरे पास धन है, इसका भान[11] होना तो ठीक है, लेकिन 'मैं धनी हूँ' यह मानना जड़ता और संकीर्णता है। इसी का परिणाम है जब किसी का धन चला जाता है, तो वह सोचने लगता है 'हाय, मैं लुट गया, बर्बाद हो गया' कई बार तो इसके कारण व्यक्ति पागल हो जाता है, हार्ट अटैक आ जाता है, तो कोई आत्महत्या कर लेता है। कफ की विकृति के कारण धनी व्यक्ति गरीब हो जाय तो वह उस स्थिति को स्वीकार नहीं कर पाता।

अब ऊपरोक्त बातों को समझते ही आपके मस्तिष्क में एक-एक लक्षण[12] प्रकट होना शुरु हो जायेंगे। **सभी रोग वात-पित्त-कफ में से किसी एक या दो के या तीनों के असंतुलन[13] से ही होते हैं।** इसलिए इन्हें समझना नितांत आवश्यक है। आगे इन्हें विस्तार से समझाने का प्रयत्न किया गया है।

1 rich 2 hyperactivity 3 insomnia 4 jealousy 5 discrimination 6 advice 7 self 8 generosity 9 merge 10 narrowness 11 sense 12 symptom 13 imbalance

वात

- वात रोग
- वात विकृति के लक्षण
- वात विकृत न होने देने के उपाय (क्या करें / क्या न करें)
- पकौड़ी खाओ : वायरल भगाओ
- प्रेम : एक अद्भुत दर्द-निवारक (Painkiller)
- ऐसे मंदिर जो रोग नहीं आने देते
- पैर दबायें : रोग भगायें

भक्तियोग

ॐ

परमात्मा अपने हैं - यह शास्त्र कहता है, और संसार अपना नहीं है यह आपका अनुभव कहता है।

ॐ

भगवान् के अधीन रहनेवाला पराधीन नहीं रहता, क्योंकि भगवान् 'पर' नहीं हैं, मनुष्य पराधीन तब होता है, जब वह 'पर' के अधीन हो अर्थात् धन, बल, विद्या, बुद्धि आदि के अधीन हो।

ॐ

एक ईश्वर का आश्रय न लेने से कइयों का आश्रय लेना पड़ता है। कोई पद का आश्रय लेता है, कोई अपनी योग्यता का आश्रय लेता है, कोई अपनी बुद्धि का आश्रय लेता है, कोई अपने बल का आश्रय लेता है, कोई धन का आश्रय लेता है, कोई बेटे-पोतों का आश्रय लेता है, इस प्रकार मनुष्य जिस किसी का आश्रय लेता है, वह तो बड़ा हो जाता है और मनुष्य खुद छोटा हो जाता है, गुलाम हो जाता है।

ॐ

क्या हम समय के अनुसार चलते हैं? कभी नहीं। जब शीतकाल आता है तब गर्म कपड़े बनवाते हैं, ... गर्मी के दिनों में ठंडे जल आदि का प्रयोग करते हैं... इसी प्रकार हमें कलिकाल से आध्यात्मिकता को बचाने का प्रयास करना चाहिए।

ॐ

भक्ति में मुख्य बाधक क्या है?

मुख्य बाधक है – कपट, छल, कुटिलता, चालाकी, विश्वासघात, छिपाव, दम्भ, पाखंड। काम, क्रोध आदि दोष उतने बाधक नहीं हैं जितने कपट आदि बाधक हैं। कारण कि काम, क्रोध आदि में साधक उनके परवश हो जाता है, पर कपट आदि स्वतंत्रता से करता है। साधक सच्चे हृदय से काम, क्रोधादि दोषों को दूर करना चाहता है, पर न चाहते हुए भी वे आ जाते हैं; परन्तु छल, कपटादि को तो वह जान-बूझकर करता है।

ॐ

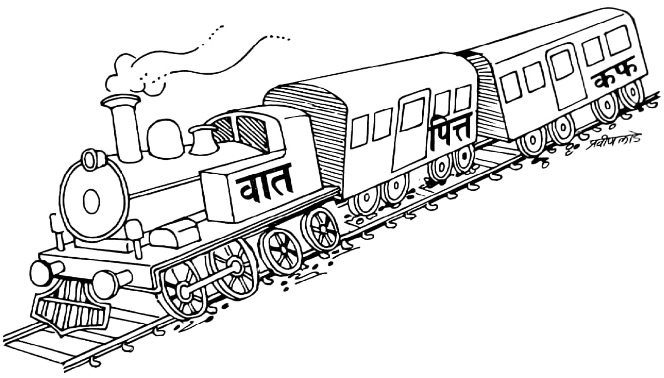
भक्त साधननिष्ठ न होकर भगवन्निष्ठ होता है।

स्वामी रामसुखदासजी

वात रोग

- वात की विकृति[1] से सबसे अधिक रोग होते हैं। महर्षि चरक ने इनमें से ८० रोगों को प्रमुख माना है। रोगों के प्रकार में से ७०% रोग वात के कारण होते हैं। ९०% दर्द वात के कारण होते हैं।

- वात सबसे पहले दूषित[2] होता है। दूषित पित्त और कफ को भी वात ही विभिन्न अंगों में ले जाता है। इसलिए वात को सदैव नियंत्रित रखना चाहिए।



- प्रारंभ मे कब्ज, गैस, एसिडीटी, जोड़ों में दर्द, हड्डियों में दर्द, सिर दर्द, पेट में अफरा[3], सूखी खुजली[4], सूखे चर्म रोग[5], दुर्बलता, चक्कर आदि;

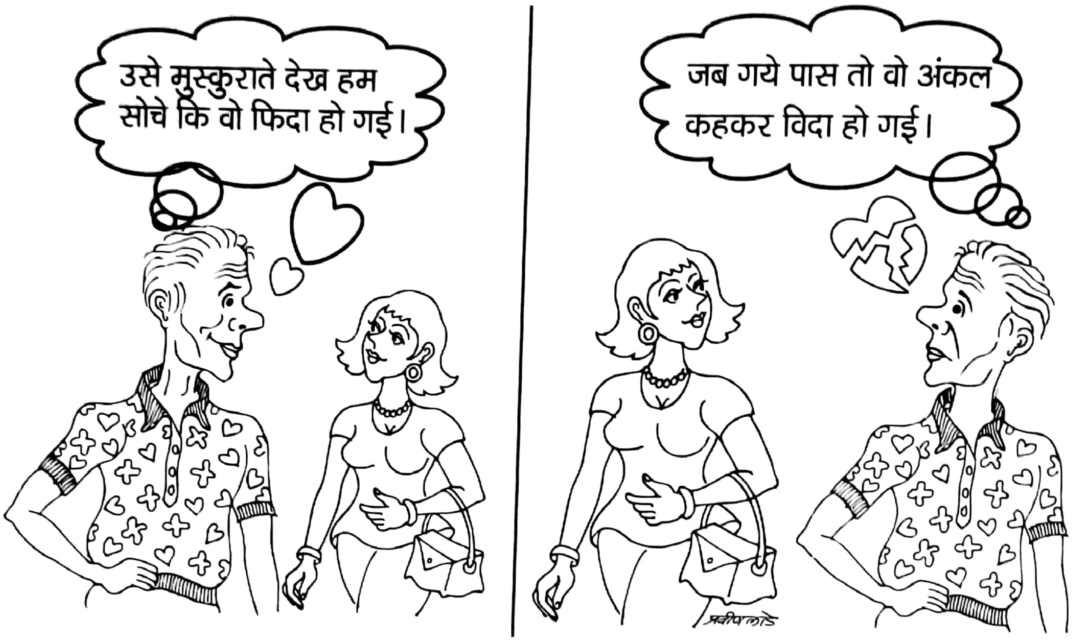
- बाद में संधिवात[6], स्लिप डिस्क, स्पोन्डिलाइटिस, सायटिका, अनिद्रा, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, पथरी[7], मोतियाबिंद[8], लकवा, कंपवात[9], दमा[10], सोरायसिस[11], पागलपन, ऊँचा सुनना[12] आदि रोग होते हैं।

- वात का संबंध मन से है। इसलिए समय पर ध्यान न देने पर शारीरिक रोग उग्र[13] मानसिक रोगों में और मानसिक रोग उग्र शारीरिक रोगों में परिवर्तित[14] हो सकते हैं। भावुक[15] व्यक्ति वात विकृति से अति भावुक हो जाता है और इस भावुकता में बहकर व्यक्ति प्राण तक देने को तैयार हो जाता है। अधिकांश लोग वात दोष से पीड़ित[16] होते हैं, ऐसे लोग भावुकता में ऐसे कदम उठा लेते हैं कि जीवनभर पछताना पड़ता है। ऐसे लोगों का नेता और पाखंडी साधु ही नहीं, दूसरे लोग भी लाभ उठाते हैं।

---

1 distortion 2 distort 3 flatulence 4 itch 5 skin disease 6 arthritis 7 kidney stone 8 cataract 9 parkinsons 10 asthma 11 psoriasis 12 hard of hearing 13 fierce 14 convert 15 emotional 16 affected

- किसी भी प्रकार का परिवर्तन वात को विकृत करता है। गर्मी से ठंड की ओर होनेवाले परिवर्तन के समय विशेष सावधानी रखनी चाहिए।
- वात विकृति पर ध्यान न देने से कई प्रकार के दर्द शुरू हो जाते हैं।
- वात विकृति के कारण व्यक्ति उम्र से बड़ा (बूढ़ा) दिखने लगता है।



वात विकृति के लक्षण

१. अनियमितता (Irregularity)

क) नींद : वात विकृत होने पर नींद कभी कम आती है, कभी अधिक। नींद के समय में भी बहुत हेरफेर होता रहता है, कभी जल्दी नींद आ जाती है, तो कभी बहुत देर तक नींद नहीं आती है।

ख) भूख : नींद की भाँति ही कभी सुबह उठते ही भूख लग जाती है तो कभी ५-६ घंटे बाद। कभी भोजन के समय से २ घंटे पहले भूख लगती है तो कभी २ घंटे बाद।

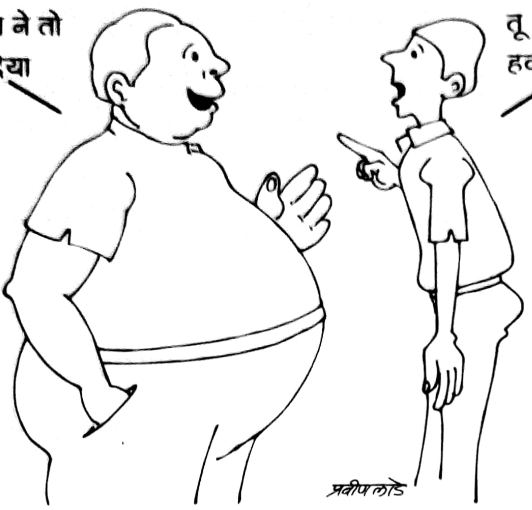
ग) दिनचर्या : व्यक्ति योजना के अनुसार काम नहीं करता, उसे जो काम सामने दिखाई दे जाय वही करने लगता है।

घ) मासिक धर्म : २८-२८ दिन की बजाय कभी ५-७ दिन जल्दी तो कभी देरी से आना।

२. अतिवादिता (Extremity)

च) मनोदशा (mood) : कभी बहुत खुश तो कभी बहुत दुखी, कभी मजाकिया तो कभी एकदम गंभीर, कभी एकदम आध्यात्मिक तो कभी एकदम सांसारिक, कभी एकदम त्यागी तो कभी एकदम भोगी, सनक (eccentricity)।

छ) **शरीर :** अधिक पतला या अधिक मोटा।



ज) **दिवास्वप्न**[1] : यथार्थ से एकदम अलग काल्पनिक लोक[2] में रहना।

३. अस्थिरता (Unstability)

ट) **आसन**[3]: वात विकृत होने पर व्यक्ति एक ही स्थिति में अधिक देर तक नहीं रह सकता। बैठे-बैठे पैर हिलायेगा; चेहरे पर, बालों में या इधर-उधर हाथ फिरायेगा। एक जगह अधिक देर बैठ नहीं सकता।

ठ) **विचार :** मन एक मिनट शांत नहीं रहता। न चाहने पर भी एक पर एक असंबद्ध[4] विचार आते ही रहते हैं।

ड) **बेचैनी**[5] : बेचैनी बढ़ना, अधिक जमुहाई[6] आना, बार-बार हिचकी आना।

ढ) **उतावलापन**[7] : एक काम पूरा किये बिना दूसरा काम करने लगना।

४. रूखापन (Dryness)

त) **त्वचा :** सूखी – सर्दी में जल्दी फटनेवाली।

थ) **मुँह :** सूखा-सूखा लगता है, प्यास मिटती नहीं, स्वाद बिगड़ा हुआ रहता है। लार कम बनती है, पानी के घूँट ले लेकर भोजन निगलना पड़ता है।

द) **आँत :** बड़ी आँत व मलाशय में रूखापन रहने से मल आगे नहीं बढ़ता, जिससे कब्ज रहती है।

ध) **संधि :** जोड़ों के बीच की चिकनाई सूखने से जोड़ों के लचीलेपन[8] में कमी और दर्द रहने लगता है।

न) **कान : कान** साफ करने पर सूखा मैल निकलना।

---

1 day dream 2 dream world 3 posture 4 irrelevant 5 uncomfort 6 yawning 7 impatience 8 flexibility

प) **व्यवहार** : बोली में मधुरता का अभाव, जल्दी चिढ़ जाना।

५. भुलक्कड़पन (Forgetfulness)

य) अस्थिरता के कारण जब मन किसी विषय पर एकाग्र[1] नहीं होता, तब वह चित्त (स्मृति) में ठीक से अंकित नहीं होता और व्यक्ति उसे भूल जाता है।

र) मस्तिष्क में रूखापन रहने से मस्तिष्क कमजोर हो जाता है, जिससे व्यक्ति भुलक्कड़ हो जाता है।

६. दर्द

९०% दर्दों का कारण वात विकृति होता है। शरीर के विभिन्न अंगों में घुमनेवाला दर्द; गति वाले अंगों में दर्द जैसे; जोड़ों में, पैर आदि में दर्द; भूकम्प की तरह एकदम उठनेवाले दर्द वात के दर्द होते हैं।

७. वायु (Gas)

दर्द का एक प्रमुख कारण शरीर में खाली स्थान मिलते ही वायु का घुस जाना, फिर निकल न पाना होता है। डकार तथा पाद का अधिक आना भी वात विकृति का प्रमुख लक्षण है।

८. खुजली (Itch)

पूरे शरीर में सूखी खुजली, कान में खुजली।

९. आकस्मिकता (Suddenness)

अचानक होनेवाले दर्द, ऐंठन[2] (मारवाड़ी में बांइटा), मिरगी[3] रोग, व्यवहार परिवर्तन, भाव परिवर्तन जैसे; आकस्मिक भय, आकस्मिक क्रोध आदि वात विकृति के लक्षण हैं।

१०. अकड़न (Stiffness)

शरीर में, विशेषकर जोड़ों में अकड़न। सुबह उठते ही शरीर में अकड़न हो और गर्म पानी या बेड टी पीने से आराम मिले तो यह वात विकृति का लक्षण है।

११. कँपकपी (Shivering)

भय, क्रोध, सर्दी, ज्वर[4], क्षमता से अधिक व्यायाम - परिश्रम - वजन उठाना आदि के कारण कँपकँपाना वात विकृति का लक्षण है।

१२. थकान (Fatigue)

वात विकृति के कारण व्यक्ति उत्साहहीन, थका-थका महसूस करता है।

1 concentrate 2 cramp 3 fits, epilepsy 4 fever

वात विकृत न होने देने के उपाय

वर्षा व शीत ऋतु[1] में, दुर्बलता व वृद्धावस्था में, गलत खान-पान, फ्रिज के बासी आहार, अनियमितता, दौड़-भाग के जीवन, शोर, ए.सी. में रहने और बेसिर-पैर की कल्पना (टी.वी. सीरियल) से वात विकृत होता है।

क्या करें ?

(निम्नलिखित उपायों में से जितने अधिक उपाय संभव हो सकें)

१. गति नियंत्रित[2] करें

१. अनियंत्रित गति वात रोग को बढ़ाती है। अत: गति को सदैव नियंत्रित रखना चाहिए। तेज हवा से बचें। पंखे की सीधी हवा से बचें, यदि पंखे के नीचे ही सोने की मजबूरी हो तो पंखा धीमा रखें, पतली चद्दर ओढ़ें, कानों में एक-दो बूँद गुनगुना तेल डालें, नाक में भी घी या तेल लगायें।

२. लय-ताल[3] तेज गति को नियंत्रित करता है। शास्त्रीय संगीत व नृत्य से वात नियंत्रित होता है।

३. **संधियों** (जोड़ों) में गतिशीलता / लचीलापन बनाये रखनेवाले हल्के व्यायाम[4] करें।

४. अपनी दिनचर्या[5] योजनाबद्ध[6] ढंग से चलायें। कम से कम सुबह ४ घंटे की दिनचर्या।

५. हमेशा गिलास मुँह से लगाकर ही पानी पीयें। ऊपर से पानी पीने से गले में खराश, सर्दी-जुकाम, खाँसी, एसिडीटी, स्पोन्डिलाइटिस, हृदय रोग आदि समस्याएँ हो सकती है। सार्वजनिक गिलास को मुँह लगाना ठीक नहीं। ऊपर से पानी पीना हो तो पानी धीमे-धीमे एक-एक घूँट पीयें। वात विकृति अर्थात् गति का अनियंत्रित होना - धीमी गति से खाने व पानी पीने से वात नियंत्रित होता है।

६. हमेशा स्वयं को योजनाबद्ध ढंग से व्यस्त रखें क्योंकि खाली बैठे व्यक्ति का मन बहुत भटकता है और मन की गति का अनियंत्रित होना ही वात विकृति का मूल कारण[7] है।

७. सुखासन, पद्मासन, वज्रासन, शवासन या कोई भी एक आसन जिसमें आप प्रतिदिन २५-३० मिनट बिना हिले-डुले रह सकें, अवश्य करें।

८. मकर संक्रांति के बाद तेज सूखी हवा बहती है, इस काल में वात रोग अधिक होते हैं। गर्मियों की तेज हवा, आँधियों से बढ़ा वात गर्मी से दबा रहता है जो वर्षा होते ही तेजी से उभर आता है।

२. गर्म प्रयोग करें

ठंड से वात विकृत होता है। इसलिए कुछ गर्म प्रयोग करें।

९. भोजन के तुरंत बाद गर्म पेय (गर्म कढ़ी, गर्म दाल का पानी, गरम सूप...) या गर्म पानी पीयें।

---

1 winter 2 control 3 rythm 4 exercise 5 daily routine 6 planned 7 root cause

१०. रात को तांबे[1] के लोटे में भरकर रखा जल सुबह पीयें।

सावधानी : १) पित्त विकृति में न पीयें। २) तांबे में पानी उबालें नहीं। ३) प्रतिदिन बर्तन को साफ करें।

११. सर्दी में गर्म जल का सेवन करें या तांबे के घड़े के जल का सेवन करें।

सावधानी : **गर्म पानी में ठंडा पानी कभी न मिलायें। इससे वात-पित्त-कफ तीनों विकृत हो जाते हैं।**

१२. वात रोगियों की वातनाशक तेलों से मालिश[2] करनी चाहिए। शीत ऋतु में व्यायाम कर शरीर में गर्मी उत्पन्न करने का विशेष प्रयत्न करें।

१३. ठंडे जल से स्नान बहुत ही लाभदायक है, लेकिन वात विकृति में गर्म जल से स्नान करना लाभदायक होता है। सिर पर गुनगुना पानी ही डालें, गर्म पानी नहीं।

१४. पतंग के दिनों में खुली पीठ पर घंटों **धूप का सेवन** करना चाहिए। सिर को धूप से बचायें।

१५. पैर के तलवे ठंडे हों, तो जब तक वे सामान्य न हो जायें उन पर तेजी से सरसों का तेल रगड़ें।

३. चिकनाई बनाये रखें

१६. वात के कारण सबसे पहले त्वचा सूखती है। जैसे; होंठ, गाल, हाथ-पैर की त्वचा सूखना। लेकिन इसका अर्थ यह नहीं कि वात का प्रभाव केवल इन अंगों पर ही हुआ है। पूरे शरीर पर तेल मालिश करें।

१७. तेल मालिश : शीत ऋतु में प्रतिदिन सरसों या तिल के तेल की मालिश करें। अन्य ऋतुओं में भी सप्ताह में एक बार तेल मालिश अवश्य करें। ग्रीष्म ऋतु में नारियल[3] के तेल से मालिश कर सकते हैं। वात प्रधान व्यक्ति कभी भी बिना तेल मालिश किये थकानेवाले व्यायाम न करें।

१८. सर्दी में नाक-कान में एक-दो बूँद तेल डालकर फिर व्यायाम करें।

१९. हर रात सोते समय नाक में दो-दो बूँद **देशी गाय** का घी डालें। हवा में सूखापन बढ़ने पर ४-५ बूँदें।*

विधि : घी का तापमान शरीर के तापमान से अधिक होना चाहिए, इसलिए गुनगुना घी लें। घी डालते समय तकिया हटाकर सिर को थोड़ा पीछे ले जायें। बाद में ५ मिनट इसी स्थिति में रहें।

सावधानी : साँस सामान्य ढंग से लें, खीचें नहीं। खींचने से गले में खराश[4] पैदा कर सकता है। घी सेवा से प्रसन्न देशी गाय का हो। बिलोया (मथा)[5] हुआ घी ही होना चाहिए। **डेयरी का घी बेकार है** - पूरे देश में १-२ डेयरी का घी ही देशी गाय का होगा; वह भी दूध से क्रीम निकालकर बनाया गया, जो वास्तव में घी नहीं, बटर ऑइल है। घी डालने के बाद कम से कम एक घंटे पानी न पीयें। पीना ही हो तो गर्म पानी पीयें।

२०. **सावधान** : वात का संबंध मन से है। रूखे मन को स्नेहयुक्त बातें[6] बहुत अच्छी लगती हैं। पढ़कर रूखे

* इस प्रयोग का ९० से अधिक व्याधियों में चमत्कारिक अविश्वसनीय लाभ देखा गया है। बहुतों को जीवनदान मिला है। लाखों रुपये बचे हैं। अधिक जानकारी हेतु लेखक के व्याख्यान सुने अथवा गो-सुषमा व गो-प्रसाद पढ़ें।

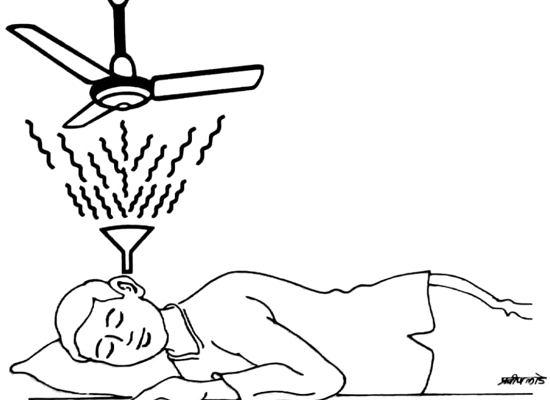
1 copper 2 massage 3 coconut 4 irritation 5 churned 6 flattering

हुए विद्वान, धन के पीछे रूखे हुए धनी, नाम के पीछे रूखे हुए प्रतिष्ठित लोगों को चिकनी-चुपड़ी बातों से अपने जाल में फँसानेवाले ढोंगी साधुओं की समाज में बाढ़ आ गई है। इनके प्रवचन मंडप में हजारों-लाखों की भीड़ होती है। ये शास्त्रों के विद्वान हो सकते हैं; वक्ता हो सकते हैं, लेकिन इनमें साधु ४-५% भी हों, तो बहुत बड़ी बात है। स्वामी रामकृष्ण परमहंस कहते थे कि गिद्ध[1] उड़ता तो बहुत ऊँचा है लेकिन उसकी दृष्टि नीचे मरे हुए के मांस पर ही रहती है।

स्वामी अखंडानंद सरस्वतीजी कहते थे कि आप बीमार होने पर डॉक्टर के पास, कानूनी अड़चन[2] आने पर वकील के पास जाते हैं, क्योंकि उन्होंने उन शास्त्रों का अध्ययन किया है। इसी तरह जब आपके परिवार में कोई समस्या आती है या आप कर्तव्य-अकर्तव्य[3] के उलझन में फँस जाते हैं या दु:खी होते हैं तो हमारे पास आते हैं क्योंकि जिन शास्त्रों में इनका समाधान[4] दिया है, हमने उन शास्त्रों का अध्ययन किया है। समाधान होने पर जब आप डॉक्टर या वकील के चेले नहीं बनते तो हमारे चेले बनने की बेवकूफी क्यों करते हो ? उन्हें फीस देते हो, आदर देते हो; इसी तरह हमें दक्षिणा दो, आदर दो और चलते बनो। भगवान को पाने की इच्छा जब गहरी होगी, तब गुरु स्वयं आपके पास आ पहुँचेंगे।

४. हवा को शरीर में घुसने से रोकें

२१. कान से हवा शरीर में घुसती है। इसलिए कान को ढककर रखना चाहिए। महिलाओं के सिर पर पल्ला, ओढ़नी या चुन्नी रखना और पुरुषों के पगड़ी पहनने का यही विज्ञान है। तेज पंखे के नीचे या A.C. में सोने से **थायराइड** आदि की बीमारी होती है।



२२. कमर कसी हुई[5] होने से भी हवा शरीर में घुसपैठ नहीं कर पाती है। धोती से हमारी कमर हमेशा कसी रहती थी। फैशन के चक्कर में हम इस विज्ञान की उपेक्षा[6] कर चुके हैं।

२३. खाली पेट रहने से पेट में हवा घुसती है। इसलिए व्रत-उपवास के समय गर्म पानी पीते रहना चाहिए। चाय पीने से वात भले ही नियंत्रित हो, पित्त विकृत होता है। इसलिए उपवास के समय चाय नहीं पीना चाहिए।

1 vulture 2 legal problem 3 dos & donts 4 solution 5 tight 6 neglect

२४. बैठकर पेशाब करने से भी हवा निचले अंगों में घुसपैठ नहीं करती। बल्कि अपानवायु[1] भी निकल जाती है।

२५. माघ और फागुन में, वर्षा के तेज झोंको से, लू[2] के दिनों में शरीर में तेजी से वात विकार होने की संभावना रहती है। इसलिए इन ऋतुओं में हवा को कान से घुसने न दें।

५. परिवर्तन पर उपाय करें

२६. किसी भी परिवर्तन के तुरंत बाद पानी न पीयें। जागना, मल-मूत्र त्याग, स्नान, भोजन आदि दिनभर में कई छोटे-मोटे परिवर्तन होते हैं। इनके तुरंत बाद पानी नहीं पीना चाहिए। जिस अंग में परिवर्तन होता है, उस अंग में जैसे; मूत्र त्याग के तुरंत बाद पानी पीने से बहुमूत्र[3] रोग, मल त्याग के तुरंत बाद पानी पीने से बड़ी आँत खराब होना, स्नान के तुरंत बाद पानी पीने से चर्मरोग-साँस के रोग, भोजन के तुरंत बाद पानी पीने से एसिडीटी, गैस, अपचन आदि रोग होने की संभावना रहती है।

शंका : जल-चिकित्सा[4] में सुबह उठते ही जल पीने को कहा जाता है।

समाधान : जल चिकित्सा एक चिकित्सा पद्धति है, न कि स्वास्थ्य पद्धति। चिकित्सा पद्धति, चिकित्सा काल के लिए होती है, हमेशा के लिए नहीं।

२७. सुबह उठते ही जल पीना हो तो गर्म पीयें, मटकी का जल उठने के ४८ मि. (२घटी) बाद मुँह धोकर पीयें।

२८. रात को प्यास से नींद खुले तो तुरंत पानी पी सकते हैं क्योंकि पानी पीने के बाद फिर से सोना ही है। यहाँ किसी प्रकार का परिवर्तन नहीं है। ऐसे ही धूप में रहते हुए पानी पीने से कोई हानि नहीं, लेकिन छाया में आते ही पानी पीना हानिकारक है। भोजन बनाते समय पानी पीना ठीक, रसोई से निकलते ही पानी पीना हानिकारक। खेल-व्यायाम के बीच पानी पीना ठीक, तुरंत बाद पानी पीना हानिकारक।

२९. **चोट**[5] भी एक प्रकार का परिवर्तन है। चोट के बाद गर्म जल/पेय[6] अमृत है और ठंडा जल/पेय विष।

३०. फलों का रस अमृत होते हुए भी **रक्तदान**[7] के बाद पीने से हानि और चाय-कॉफी जहर होते हुए भी रक्तदान के बाद पीने से लाभ क्यों होता है? आप समझ सकते हैं।

३१. **मासिक धर्म** भी एक बड़ा परिवर्तन है, हमारी परंपराओं में इस समय ठंडा आहार-विहार वर्जित है। गर्म आहार लें। उछल-कूद या अधिक श्रम न कर, विश्राम करें। स्नान से भी हानि हो सकती है। गरमी में भी कंबल बिछाकर-ओढ़कर सोयें। टी.वी. पर सेनेटरी नेपकीन की मार्केटिंग के लिए उल्टा-सीधा प्रचार किया जाता है, जिसके प्रचार का शिकार होने के कारण ही आज गर्भाशय के रोग तेज गति से बढ़े हैं।

३२. **संभोग** के बाद जल न पीयें बल्कि उसके तुरंत बाद गर्म दूध में गाय का घी लें। सर्दी के दिनों में पुरुष इसमें केसर[8] भी मिला लें, तो सोने में सुहागा।

३३. ध्यान रखें **जितना बड़ा परिवर्तन उतना ही बड़ा उपाय।**

1 gas in abdomen and legs 2 sunstroke 3 frequent urination 4 water therapy 5 hurt 6 drink
7 blood donation 8 saffron

३४. **विवाह एक बहुत बड़ा परिवर्तन है। इससे महीने भर मन में उथल-पुथल रहती है। इस दौरान ऐसा कोई कार्य नहीं करना चाहिए जिससे वात विकार बढ़े। जैसे; नव वर-वधुओं के लिए आइस्क्रीम-कोल्डड्रिंक बहुत ही हानिकारक है। इससे मन कमजोर व यौन शक्ति[1] क्षीण[2] होती है।**



३५. **माँ बनना** स्त्री के जीवन में एक बहुत बड़ा परिवर्तन है। प्रसव से शरीर खोखला[3] हो जाता है और वायु भीतर घुसने लगती है, उसे रोकने के लिए प्रसूता को अधिक मात्रा में घी खिलाना, सूखेपन से बचाने के लिए तेल मालिश करना, गति से बचाने के लिए बंद कमरे में बिना पंखे के रखना, ठंड से बचाने के लिए गर्म आहार कराना, हमेशा गर्म पानी पिलाना, कई दिनों तक सादे जल से स्नान न कराना आदि उपाय किये जाते हैं। ये उपाय मानसिक उथल-पुथल को भी नियंत्रित करते हैं। आजकल स्वच्छता-स्वास्थ्य[4] के नाम पर दूसरे दिन ही स्नान करा देना, पंखे-ए.सी. में रखना चल रहा है। फलत: स्त्रियों में मोटापा, कमर दर्द, फाइब्रोइड्ज, सिस्ट, अधिक रक्तस्राव, गर्भाशय का फैलना जैसे रोग तेजी से बढ़ते जा रहे हैं।

३६. ऋतु परिवर्तन काल में वात विकृत होता है। १) वर्षा ऋतु के प्रारंभ में एकदम तेज परिवर्तन होता है और बाद में सर्दी-गर्मी का खेल चलता रहता है। इसलिए वर्षा ऋतु में वात-पित्त के रोग अधिक होते हैं। २) जब शरद ऋतु[5] की गर्मी से ठंड की ओर ऋतु परिवर्तन होता है, उस समय वात रोग अधिक होते हैं। गुलाबी ठंड किसे अच्छी नहीं लगती, लेकिन उसी समय सबसे अधिक लोग वात रोगों के शिकार होते हैं। इसलिए उस समय अधिक सावधानी की आवश्यकता होती है।

६. अन्य उपाय

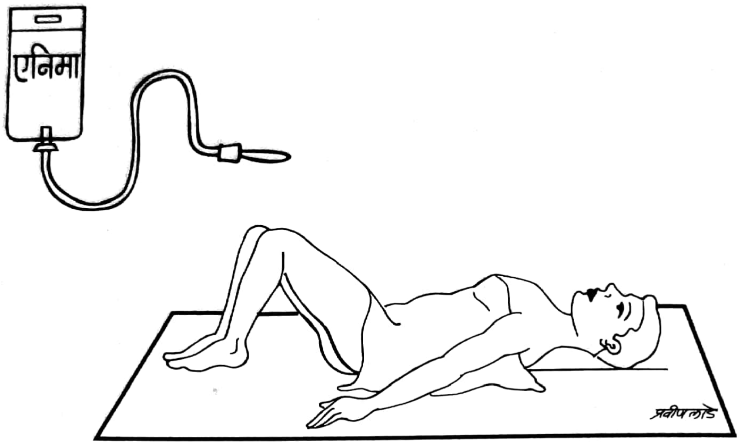
३७. **कब्ज** रहती हो तो गुनगुना[6] पानी पीकर हाथ ऊपर खींचकर पंजों[7] के बल पर चलें।

३८. शौच[8] के समय दाँतों को परस्पर दबाकर और दायें पैर की एड़ी[9] को उठायें रखें।

1 sexual power 2 weak 3 hollow 4 hygiene 5 autumn 6 luke warm 7 toes 8 toilet 9 heel

३९. शौच का दबाव न बन रहा हो तो साँस खींचकर पेट फूलाकर २०-२५ सेकंड रुकें। इसे ५-७ बार करें।

४०. वर्षा ऋतु में महीने में एक-दो बार अथवा वात विकृत होने पर वस्ति (एनिमा[1], गुदा मार्ग से जल मलाशय[2] व बड़ी आँत में पहुँचाना) का प्रयोग करें। एनिमा के जल में तिल के तेल व नमक का प्रयोग करें।



४१. शाम के समय गीत-संगीत, नृत्य, भजन-कीर्तन, चित्रकला, कविता, प्राकृतिक सौंदर्य दर्शन आदि में मन रमाने से वात नियंत्रित रहता है।

४२. शुद्ध प्रेम (बिना अपेक्षा व अधिकार का प्रेम) वात को नियंत्रित रखता है।

४३. थकान के कारण कुपित वात आराम करने से शांत हो जाता है।

४४. आत्मग्लानि[3] से बचें – वात प्रधान व्यक्ति में होश की अपेक्षा जोश व भावुकता अधिक होती है। ऐसे बहुत से व्यक्ति गलती होने के बाद अपने आपको दोषी मानकर उसी में घुलते रहते हैं। ऐसे लोगों का वात विकृत हो जाता है और उन्हें अपना जीवन अंधकारमय लगने लगता है। ऐसे लोगों को चेला बनानेवाले बहुत से छद्म[4] गुरु आजकल समाज में फैल गये हैं। गलती का अहसास होना अच्छी बात है, लेकिन उसी में घुलते रहकर मनुष्य जीवन को व्यर्थ कर देना, मूर्खता की पराकाष्ठा[5] है।

७. आहार से वात नियंत्रित करें

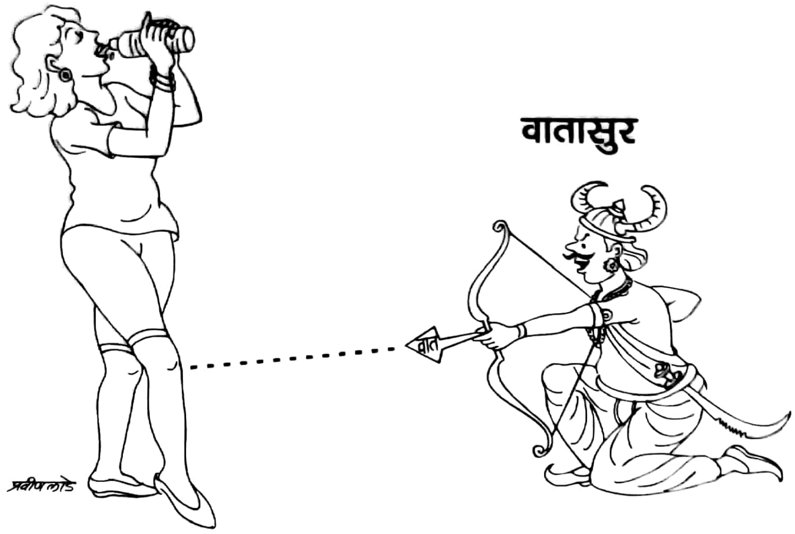
४५. शीत ऋतु में वात रोग अधिक कष्ट देते हैं। इस ऋतु में गर्म आहार जैसे बाजरा[6], उड़द[7], सरसों[8] का साग, मेथी[9], दाना मेथी[10], अजवायन, अदरक-सौंठ[11], कच्ची हल्दी[12], गर्म मसाले[13], तिल[14]-सरसों - अलसी[15] का तेल, तली चीजें, सूखे मेवों[16] आदि का विशेष सेवन[17] करें।

४६. आहार में देशी गाय के घी व घाणी के तेल अवश्य काम लें। (पृष्ठ १२७, १३६ व १४० भी देखें।) भोजन तला हुआ नहीं किंतु चिकनाईयुक्त अवश्य होना चाहिए। रूखा भोजन वात बढ़ाता है।

1 enema 2 rectum 3 guilt 4 fraud 5 culmination 6 millet 7 black gram 8 mustard 9 fenugreek leaves 10 fenugreek seeds 11 dry ginger 12 turmeric 13 spices 14 sesame 15 linseed 16 dry fruits 17 consumption

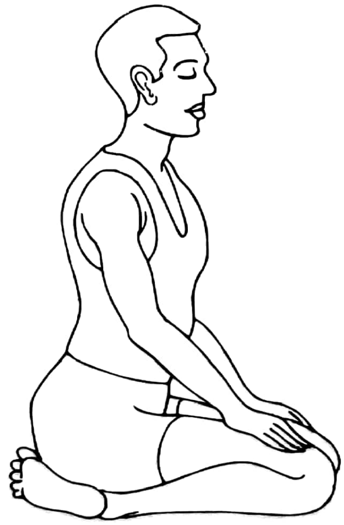
४७. प्राकृतिक मिठास से युक्त भोजन करें। रासायनिक प्रक्रिया[1] या गंधक[2] मुक्त पीली शक्कर, लाल गुड़, मौसम के फल-सब्जी, शहद आदि का सेवन करें।

४८. हमेशा बैठकर पानी पीयें। खड़े रहकर पानी पीने से पैर, घुटनों और कमर में दर्द रहने लगता है। गर्म पानी खड़े रहकर पी सकते हैं। भोजन भी सदैव बैठकर ही करें। खड़े रहकर भोजन करने से आँव[3] (मल में चिपचिपाहट) की शिकायत होने की संभावना रहती है।



४९. समय पर और ताजा भोजन करें। भोजन के साथ अथवा तुरंत बाद गर्म जल पीयें। इसके तुरंत बाद मूत्र त्याग (बैठकर) करें। फिर ५-१० मिनट वज्रासन में बैठें। रात्रि में भोजन के बाद १० मिनट चहलकदमी[4] अवश्य करें।

वज्रासन



५०. वर्षा ऋतु में भोजन में सौंठ[5] व सुखायी हुई सब्जियों का उपयोग अधिक करें। भोजन भी आधा पेट ही करें। राजस्थान में इन दिनों मेथी दाना-दाख, पापड़, बड़ी, सूखी ग्वार फली और पचकूटे (केर, सांगरी, कुमठिया, गूँदा और सूखी काचरी) की सब्जी, मूँग, मोठ, चना, अचार का प्रयोग करने की परंपरा रही है।

1 chemical process 2 sulpher 3 mucus in stool 4 walk 5 dry ginger

क्या न करें

(निम्नलिखित निषिद्ध[1] कार्यों में से एक कार्य भी करने पर वात विकृत हो सकता है)

१. मल त्याग करते समय पुस्तक आदि न पढ़ें और न ही विचारों में डूबें।

२. शौच के समय आँतों पर जोर न लगायें, इससे आँतें कमजोर होती हैं।

३. हर परिवर्तन के बाद शरीर में वात चंचल हो जाता है। अत: परिवर्तन के तुरंत बाद ऐसे कार्य न करें जिनसे वात विकार बढ़े। जैसे; पानी पीना, पंखे की तेज हवा खाना, नहाना। नहाने के तुरंत बाद पानी पीना या पंखे की हवा खाना..... भोजन, संभोग आदि के बाद पानी पीना या नहाना.... गर्म से ठंडे में आने पर पानी पीना, पंखे की हवा खाना या नहाना; ऐसी आदतों से बहुत से गंभीर रोग शरीर में पनपने लगते हैं।

४. नहाते समय साबुन न लगायें। साबुन में स्थित रसायन त्वचा[2] और त्वचा रक्षक प्राकृतिक चिकनाई का नाश करते हैं। कच्चे दूध या दूध-नींबू का प्रयोग करें। गाय के गोबर आदि से बने अंगराग* से किया गया स्नान शरीर को पवित्र तो करता ही है, साथ ही त्वचा को विभिन्न रोगों से मुक्त करता है, त्वचा को पोषण[3] देता है, वात के दर्दों से मुक्ति भी प्रदान करता है व रक्तचाप को भी संतुलित करता है।

५. जिन्हें बार-बार खाते रहने की आदत है, वे इसे त्याग दें। एक बार कुछ भी खाने के बाद तीन घंटे तक कुछ न खायें। इसी तरह अधिक उपवास करना या भूखा रहना भी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

६. रूखा, ठंडा, बासी व फ्रिज में रखा भोजन न करें।

७. खटाई[4] (कच्ची खटाई बिल्कुल न खायें), आलू, प्याज[5], गोभी[6], हरी सब्जी, सलाद[7], बिना छिलके की दालें[8], बेसन[9], मैदा[10], कड़वे[11] और कसैले[12] आहार आदि का वात विकार बढ़ने पर उपयोग न करें।

८. लू के दिनों को छोड़ कभी प्याज न खायें। रात में भी प्याज न खायें। सुप्रसिद्ध गो वैज्ञानिक गोलोकवासी नादेप काका (नारायण देवधर पंढरीपांडे) के अनुसार – मजदूरों को चोट लगती रहती है, मुट्ठी से फोड़कर प्याज खाने से ही उन्हें धनुर्वात[13] नही होता, लेकिन चाकू से काटकर खाने से यह लाभ नहीं मिलता।

९. वर्षा ऋतु में हरी सब्जियों का एवं कंद-मूल (जड़) का सेवन न करें।

१०. खाने के बाद परिश्रम, व्यायाम, संभोग आदि से वात विकृत होता है।

११. ग्लूकोज का प्रयोग न करें – वात से आई कमजोरी पर ग्लूकोज (पीने या ड्रीप से चढ़ाने) से तुरंत शक्ति मिलने पर भी इसकी ठंडी प्रकृति वात की अनेक समस्याएँ पैदा करती है। ९०% ड्रिप बिना

---

* विश्व का सर्वाधिक वैज्ञानिक उबटन। गायों के पंचगव्य से बने अन्य उत्पादनों हेतु प्रकाशन कार्यालय से संपर्क करें।

1 prohibited 2 skin 3 nourishment 4 sour 5 onion 6 cabbage & cauliflower 7 salad 8 pulses 9 gram flour 10 refined (white) flour 11 bitter 12 pungent 13 tetanus

आवश्यकता के ही चढ़ाया जाता है। लोगों की ड्रिप पर जो अंध श्रद्धा है, उसी से उन्हें राहत मिलती है।

१२. वात कुपित होने पर आराम करें, लेकिन आलस्य बिल्कुल न करें। आलसी व्यक्ति का मन अनियंत्रित ढंग से भटकता रहता है और मन की अनियंत्रित गति वात विकार का सबसे प्रमुख कारण है।

१३. रात्रि का जागरण वात को विकृत करता है, जो विद्यार्थी देर रात तक जागकर पढ़ते हैं, वे अपनी स्मरणशक्ति को क्षीण करते हैं।

१४. प्राकृतिक आवेगों[1] को न दबायें। मल, मूत्र, वीर्य[2], पाद[3], डकार[4], छींक[5], जम्हाई[6], वमन[7], पसीना[8], आँसू, नींद, भूख, प्यास आदि के आवेगों को न दबायें। इनसे अनेकानेक भयंकर रोग होते हैं।

शंका : यहाँ एक प्रश्न मन में आता है कि वीर्य के आवेग को न दबायें तो वीर्य की रक्षा कैसे होगी ?

समाधान : जब वीर्य ओज[9] में परिवर्तित[10] हो जाय तो यह संभव हो जाता है। ब्रह्मचर्य का पालन, प्रेम एवं ध्यान इन तीनों में से कोई भी एक **'करने की बजाय होने लग जाय'** तो वीर्य ओज में बदल जाता है। आस्तिक-नास्तिक[11] सभी का एक सर्वोच्च लक्ष्य होता है। आस्तिक उसे ब्रह्म कहते हैं। ब्रह्मचर्य का अर्थ है सर्वोच्च लक्ष्य की प्राप्ति के लिए समर्पित जीवन। ब्रह्मचर्य से वीर्य ओज में बदल जाता है। कोरी[12] वीर्य की रक्षा , ब्रह्मचर्य नहीं। मन से काम का चिंतन[13] और ऊपर से इंद्रिय दमन[14] से कई प्रकार की व्याधियाँ[15] घेर लेती है।

प्रेम में अनुभूति[16] होती है **'जितना त्याग - उतना ही आनंद'**। परिणाम – भोग सुख से घृणा। भोग की इच्छा नष्ट होते ही वीर्य ओज में बदलने लगता है। भक्ति, वात्सल्य प्रेम के ही रूप हैं।

गुरुत्वाकर्षण[17] से नीचे प्रवाहित[18] होनेवाली शक्ति ध्यान से ऊपर उठने लगती है। व्यक्ति 'ऊर्ध्वरेता' होने लगता है। ध्यान कुछ समय का नहीं, २४ घंटे का होता है। जैसे; दुकानदार जब रुपये गिनता है, तभी वह रुपयों का ध्यान नहीं करता। पूरे समय उसे ध्यान होता है कि मैं जो कुछ कर रहा हूँ, रुपयों के लिए ही कर रहा हूँ। सामान्यत: १२-१४ वर्ष की आयु से पहले यौन अंगों[19] का विकास न होने से निम्न द्वार[20] बंद रहता है। इससे पूर्व ही बच्चों का ध्यान हो जाय तो वे ऊर्ध्वरेता हो जायेंगे। एक बार निम्न द्वार खुलने के बाद भोग की इच्छा से मुक्त होना बहुत कठिन एवं श्रमसाध्य[21] होता है।

मूत्र का वेग रोकने व कब्ज से भी यौन अंगों में अनावश्यक उत्तेजना उत्पन्न हो वीर्य का नाश हो सकता है। गर्म आहार (मिर्च, तेल, गर्म मसालों आदि) के अधिक सेवन से और तामसिक आहारों (मांस, अंडा, प्याज, लहसुन[22], नशीले पदार्थ– चाय, कॉफी आदि; अपवित्र आहार – होटल का आहार, जंक फूड; बाजारू खाद्य पदार्थ – ब्रेड-बिस्किट आदि) से भी वीर्य पतला होकर निकलने के लिए जननांगों मे उत्तेजना उत्पन्न करता है। बच्चों को देशी गाय का मक्खन (बटर नहीं) खिलाने से कम आयु में वीर्य का नाश नहीं होता।

---

1 urge 2 semen 3 flatulence 4 burp 5 sneeze 6 yawn 7 vomit 8 sweat 9 abstract energy 10 convert 11 theist-atheist 12 only 13 libidinous 14 abstinence 15 ailments 16 feeling 17 gravity 18 flow 19 sex organs 20 lower exit 21 exhausting 22 garlic

आध्यात्मिक स्वास्थ्य सुषमा

भक्तियोग

ॐ

भगवान् मेरे हैं; अत: मेरे को अवश्य मिलेंगे – ऐसा दृढ़विश्वास कर लें। यह 'मेरा'-पन बड़े-बड़े साधनों से ऊँचा है। त्याग,तपस्या, व्रत, उपवास, तितिक्षा आदि जितने भी साधन हैं, उन सबसे ऊंचा साधन है –भगवान् में अपनापन।

ॐ

मनुष्य के जीवन में कम से कम एक जगह ऐसी होनी ही चाहिए, जिसके लिए मनुष्य अपना सब कुछ त्याग कर सके। ... इससे मनुष्य की भौतिक भावना कम होती है और धार्मिक तथा आध्यात्मिक भावना बढ़ती है।

ॐ

जब तक शरीर में मैं-मेरापन है तब तक मनुष्य को मूर्तिपूजा जरूर करनी चाहिए।

ॐ

जिस भक्त को अपने में कुछ भी विशेषता नहीं दिखती, अपने में किसी बात का अभिमान नहीं होता, उस भक्त में भगवान् की विलक्षणता उतर आती है।

ॐ

कोई भी मनुष्य अपने से किसी को बड़ा मानता है तो उसने वास्तव में ईश्वरवाद को स्वीकार कर लिया; क्योंकि बड़प्पन की परंपरा जहाँ समाप्त होती है, वही ईश्वर है।

ॐ

भक्तों के चरित्र में मन लगे तो बहुत बढ़िया है! भगवान् से भी भगवान् के भक्त का चरित्र बढ़िया है।

ॐ

छोटा बच्चा रो करके अपने मन की बात पूरी करा लेता है। यह रोना आपके, हमारे सबके काम में लिया हुआ उपाय है। अत: भगवान के आगे रो पड़ो, तो भगवान को झख मारकर आना पड़ेगा। हम भगवान के प्यारे से प्यारे बच्चे हैं। अगर हम बेचैन होकर रो पड़ें तो भगवान की ताकत नहीं है कि हमारी उपेक्षा कर दें; कर ही नहीं सकते।

ॐ

राम-राम-राम कहते हुए साथ में कह दें – 'हे नाथ! मैं आपको भूलूँ नहीं।"

स्वामी रामसुखदासजी

पकौड़ी खाओ : वायरल भगाओ

घनघोर घटा[1] और धुआँदार वर्षा[2] होते ही लगभग पूरे भारत में घर-घर में कढ़ाई चढ़ जाती है। गर्मागर्म पकौड़ियाँ उतरने लगती हैं। यह परंपरा वर्षों से चली आ रही है और करोड़ों लोगों द्वारा अपनाई गई है। इसके पीछे केवल स्वाद यही एक कारण नहीं है। इसके पीछे एक बहुत बड़ा विज्ञान है।

ऐसी वर्षा के समय मौसम एकदम बदल जाता है – तापमान[3] १५-२० डिग्री गिर जाता है, हवा में एकदम नमी[4] आ जाती है। आप पीछे पढ़ चुके हैं – **जितना बड़ा परिवर्तन उतना बड़ा उपाय।** ठंड से वात विकृत होता है । इसलिए जैसे ही गर्मागर्म पकौड़ियाँ खाते हैं, वात तुरंत नियंत्रित हो जाता है। लेकिन गर्म से वात कुछ देर ही नियंत्रित रहता है, चिकनाई लंबे समय तक वात से रक्षा करती है। इससे वात के असंतुलन से होनेवाले रोगों से बचाव हो जाता है।

वायरस कब बढ़ते हैं ? जब अनुकूल वातावरण मिलता है। जो वायरस वर्षा में फैलते हैं, वे गर्मी में क्यों नहीं फैलते ? अनुकूल वातावरण न मिले तो वे बढ़ नहीं सकते। पूरी प्रकृति का नियंत्रण तो हमारे हाथ में नहीं लेकिन हम अपनी प्रकृति को तो नियंत्रित कर ही सकते हैं। तो जब भी वर्षा हो पेटभर पकौड़ियाँ खायें।

सावधानी

१. पकौड़ी खाने के बाद गर्मागर्म कढ़ी[5] या कोई अन्य गर्म पेय लें। पकौड़ी के ऊपर सादा पानी वायरल को आमंत्रित करेगा। अच्छा तो यह रहेगा कि पकौड़ी खाने से आधे घंटे पहले ही पेटभर पानी पी लिया जाये, ताकि पकौड़ी खाने के बाद २ घंटे तक पानी न पीना पड़े।

२. पकौड़ी में प्याज का प्रयोग न करें क्योंकि प्याज वात को विकृत करता है और इस समय वात को शांत करने के लिए ही पकौड़ी खाना है।

३. पकौड़ी रिफाइन्ड तेल में न बनायें। रिफाइन्ड तेल कितना बड़ा षड़यंत्र है ? यह 'कुछ महाझूठ' अध्याय में पढ़ें।* रिफाइन्ड तेल में चिकनाई नहीं होती और इस समय चिकनाई की आवश्यकता होती है, इसलिए फिल्टर्ड तेल का ही प्रयोग करें। घाणी का तेल मिल जाये तो बहुत ही बढ़िया।

---

* खाद्य तेलों की असलियत : डॉ. रश्मि शर्मा

1 dark clouds 2 heavy rain 3 temperature 4 humidity 5 curry

भक्तियोग (प्रेम)

ॐ

अगर भगवान् से कुछ माँगना है तो प्रेम ही माँगना है, कुछ पाना है तो प्रेम ही पाना है। एक प्रेम के सिवाय मनुष्य को कुछ नहीं चाहिए।...जो भगवान् से मुक्ति चाहते हैं, उन्हें भगवान् मुक्ति दे देते हैं, पर जो कुछ भी नहीं चाहता है, उसे भगवान् अपने आपको ही दे देते हैं।...भगवान् अपनी ओर से भक्ति नहीं देते हैं, पर कोई भक्ति ही चाहे तो वे भक्ति देकर बड़े प्रसन्न होते हैं।

ॐ

ज्ञान के बिना प्रेम आसक्ति है और प्रेम के बिना ज्ञान शून्य है।... ज्ञान से बातें समझ में आ जाती है, पर संसार का खिंचाव नहीं मिटता, संसार का खिंचाव तो 'प्रेम' से ही मिटता है।

ॐ

भगवान इन्द्रियों का विषय न होने पर भी इन्द्रियों का विषय बन जाते हैं – यह भगवान् की विलक्षण कृपा है! यह विलक्षणता भक्ति में ही है ज्ञान में नहीं।

ॐ

मेरे तो गिरधर गोपाल दूसरो न कोई रे।

भगवान् को अपना मानने के साथ-साथ 'दूसरो न कोई' – यह मानना जरूरी है।

ॐ

प्रेम और भगवान् वस्तुतः दो नहीं, एक रूप ही हैं। ऐसा होने पर भी भगवान् का दर्शन होने पर प्रेम हो ही जाय, यह सर्वत्र अबाधित नियम नहीं है, पर प्रेम होने पर तो भगवान मिल ही जाते हैं। इसलिए प्रेम की कीमत भगवान भी नहीं हैं, बल्कि भगवान की ही कीमत प्रेम है; अतः प्रेम भगवान से भी बढ़कर है। इसलिए दिव्य प्रेम को प्राप्त किये हुए भगवद्भक्त भगवान् के दर्शनों की भी परवाह नहीं करते, बल्कि भगवान ही उन भक्तों की चाह किया करते हैं।

ॐ

जैसे पुरुष और स्त्री दो होते हैं, ऐसे श्रीकृष्ण और श्रीजी दो नहीं हैं। ज्ञान में तो द्वैत का अद्वैत होता है अर्थात् दो होकर भी एक हो जाता है और भक्ति में अद्वैत का द्वैत होता है अर्थात् एक होकर भी दो हो जाता है। जीव और ब्रह्म एक हो जायँ तो 'ज्ञान' होता है और एक ही ब्रह्म दो रूप हो जायँ तो 'भक्ति' होती है।.... अहम् मिटने से पहले का द्वैत बंधन के लिए है और अहम् मिटने के बाद का द्वैत प्रेम के लिए है।

स्वामी रामसुखदासजी

प्रेम : एक अद्भुत दर्द-निवारक (Painkiller)

- **९०% दर्द वात के कारण होते हैं।**
- **वात का संबंध मन से है।**
- **गर्म और चिकनाई से वात का शमन[1] होता है।**

अब इन तीनों बातों को मिलायें तो बहुत ही सुंदर बात उभर[2] कर आती है। प्रेम में गर्माहट भी होती है और स्नेह भी। इस कारण दर्द के समय गहरे प्रेम से तुरंत राहत मिलती है। उदा. प्रसव के समय माँ को भयंकर दर्द होता है, लेकिन बच्चे का मुँह देखते ही जो प्रेम उमड़ता है, उससे दर्द उड़न छू हो जाता है। देश-प्रेम की दीवानगी के कारण ही भगतसिंह जैसे क्रांतिकारी भयंकर दर्द को भी सहन कर जाते थे। प्रेम चाहे ईश्वर के प्रति हो, मानवता के प्रति हो या व्यक्ति के प्रति; प्रेम दर्द से मुक्ति प्रदान करता है।

जिस प्रकार से गहरा प्रेम उत्पन्न होने पर हमारे भीतर का दर्द गायब हो जाता है, उसी तरह प्रेम से भरा व्यक्ति जब किसी के पास जाता है, तब उसके भी हृदय में प्रेम की तरंगें उमड़ने लगती हैं और उसे दर्द से राहत महसूस होता है। इसी लिए जब दर्द होता है, तब व्यक्ति चाहता है कि कोई प्रियजन पास हो।

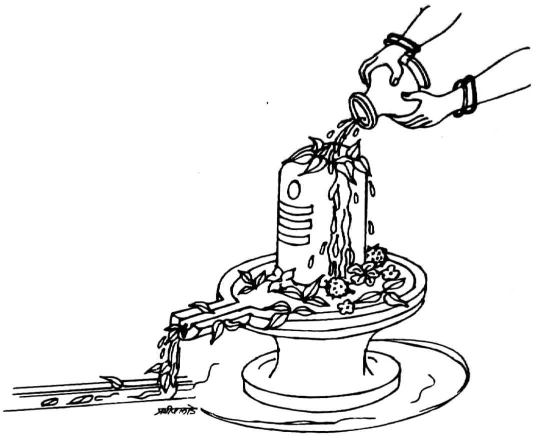
सावधान (१): आजकल बहुत से बाबा हमारे भीतर के प्रेम को इतना उभारते हैं कि हमें दर्द से मुक्ति मिल जाती है। लेकिन हमें लगता है कि यह बाबा की शक्ति का चमत्कार है और हम पूरी तरह से उनके गुलाम हो जाते हैं। ४-५ % सच्चे साधु तो इस अवसर का लाभ उठा हमें उन्नति के मार्ग पर ले जाते हैं और ढोंगी साधु अपनी वासनाओं की तृप्ति में लग जाते हैं और उनके पीछे-पीछे हम जा गिरते हैं अंधे कुएँ में। ढोंगी साधु अभिनय[3] करने में इतने माहिर[4] होते हैं कि ये सच्चे साधुओं से भी अधिक सच्चे लगते हैं।

(२) जिस प्रकार ढोंगी साधु हमारे जीवन का नाश कर देते हैं। इसी तरह हम भी साधु के जीवन का नाश कर देते हैं। हम अज्ञानवश साधु को यह कहकर कि आप चमत्कारी हैं, चमत्कारी हैं, उन्हें इतना यश दिला देते हैं कि उनके मन में कुछ विलक्षण[5] होने का अहंकार पैदा हो जाता है। इससे सच्चे साधुओं का भी पतन हो जाता है।

---

1 pacify 2 emerge 3 acting 4 expert 5 extra ordinary

ऐसे मंदिर जो रोग नहीं आने देते



२०११ की जनगणना[1] की रिपोर्ट के अनुसार भारत में ५ करोड़ लोग ऐसे है जिन्हें रोज का २ रुपया भी नहीं मिलता। इसमें ही उन्हें दो समय भोजन करना है, नाश्ता करना है, कपड़े पहनने हैं। इसका अर्थ हुआ कि ५ करोड़ से अधिक भारतवासी भुखमरी का शिकार और नंगे हैं। ऐसे में श्रावण के महीने में लाखों लीटर दूध शिवलिंग पर डालकर नालियों में बहा देना पाप है या पुण्य ?

जल्दबाजी में या भावुकता में कोई उत्तर दें, इससे पहले दूसरे पहलुओं[2] पर भी नजर डाल लें -

१. आयुर्वेद के अनुसार श्रावण में वात रोग बढ़ते हैं। साग (पत्तेवाली सब्जियाँ) भी वात को विकृत करते हैं। इसलिए श्रावण में साग नहीं खाना चाहिए। उस समय पशु खूब पत्तियाँ खाते हैं, जिससे उनका दूध भी वात रोगों को बढ़ाता है। इसलिए श्रावण में दूध भी नहीं पीना चाहिए।

२. विष्णुजी पालनकर्ता[3] हैं। अत: जिस-जिस आहार से प्राणों का पोषण[4] होता है, वे सब विष्णुजी को भोग लगाये जाते हैं। वर्षा ऋतु में बहुत सी चीजें निषिद्ध होती हैं। जैसे; ताजी सब्जियाँ, कंद-मूल[5], कच्ची खटाई आदि। दीपावली के बाद ही ये आहार स्वास्थ्य के लिए गुणकारी होते हैं। इसलिए दीपावली के दूसरे दिन विष्णुजी को अन्नकूट में इनका भोग लगाकर इन्हें खाने के लिए हरी झंडी दिखा दी जाती है।

३. शिवजी संहारकर्ता हैं। अत: जो हमारे प्राणों का शोषण[6] करता है अर्थात् विष का कार्य करता है, वे सब शिवजी को भोग लगाये जाते हैं। जैसे; आक[7] , धतूरा, बिल्वपत्र, भांग, गांजा आदि। इन्हें रूपान्तरित[8] करके औषधि रूप में काम ले सकते हैं। गर्मी में शिवजी को तांबे के लोटे से जल चढ़ाते हैं, सर्दी में चांदी के लोटे से क्योंकि तांबे का जल गर्मी में हानिकारक है और चांदी का जल सर्दी में।

1 census 2 aspects 3 nurturer 4 nourishment 5 roots 6 suck 7 madar 8 convert

गाजर[1] गर्म होती है। इसलिए सर्दी में लाभदायक है, गर्मियों में हानिकारक। शीत ऋतु के खत्म होते ही **महाशिवरात्रि** आती है। उस दिन शिवजी को गाजर (गाजर का हलवा) का भोग लगाया जाता है और पूरा देश समझ जाता था कि गाजर शिवजी को भोग लग चुकी है, अब गाजर हानिकारक है। ऐसे ही श्रावण में दूध शिवलिंग पर चढ़ने लगता कि दूर-दराज गाँव में रहनेवाले लोग भी समझ जाते कि अब दूध पीना या दूध की मिठाई खाना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है और लोग दूध का सेवन बंद कर देते, जिससे वर्षा में होनेवाले वात के रोगों से बच जाते। विष्णुजी का भोग प्रसाद कहलाता है, शिवजी का चढ़ावा प्रसाद नहीं कहलाता। विष्णुजी का अभिषेक किया दूध प्रसाद होता है, शिवजी पर चढ़ाया दूध नाली में बहा दिया जाता है।

अब बताइये कि श्रावण में शिवलिंग पर दूध चढ़ाना पाप है या पुण्य ? देश में करोड़ों भाई-बहन भूखे और नंगे है। उसकी दोषी है कॉरपोरेट जगत् द्वारा स्थापित - ब्रिटीश संसदीय प्रणाली[2] पर आधारित हमारी राज व्यवस्था और नौकरशाही। खत्म इस व्यवस्था को करना है न कि समृद्ध[3] परंपराओं को।

पहले विष्णुजी (राम-कृष्ण आदि अवतार) के मंदिरों में उसी का भोग लगाया जाता था, जो ऋतु और स्थानीय[4] प्रकृति के अनुकूल[5] हो। फल का भोग लगाते समय 'फलम् समर्पयामि' नहीं 'ऋतु फलं समर्पयामि' कहा जाता है। भगवान को भोग लगाकर खानेवाली धर्मप्राण जनता समझ जाती थी कि ये ही इस ऋतु में खाने योग्य है। इसी तरह शिवमंदिरों में जाकर भक्तगण समझ जाते थे कि ये सब हमें इस ऋतु में नहीं खाना है। इस प्रकार मंदिर स्वास्थ्य रक्षा के बहुत बड़े माध्यम थे। अत्याचारी कंपनी राज के काल में यह परंपरा लुप्त[6] हो गई या योजनाबद्ध ढंग से कर दी गई। पहले विष्णुजी को जो भोग लगता था वह हम खाते थे और आज हमें जो खाना होता है वह विष्णुजी को भोग लगा देते हैं। आज किस ऋतु में, किस प्रदेश में क्या खाना है और क्या नहीं खाना है, इसका ज्ञान ही लुप्त हो गया है। इससे सबसे अधिक रोग फैल रहे हैं।

शीत काल के चार महीनों में ही भोग[7], ग्रीष्म काल के चार महीने संयम[8] और वर्षा के चार महीने (चातुर्मास) में तप[9] करना चाहिए। यदि हमें भोग से रोग की ओर नहीं बढ़ना है तो इस सिद्धांत को सदैव ध्यान रखना चाहिए। आयुर्वेद की दृष्टि से इन्हें क्रमशः पोषणकाल, रक्षण काल, शोधन काल भी कहा जा सकता है।

आज हमारा स्कूल-कॉलेज में जो ब्रेन-वॉश किया जाता है, उसी का दुष्परिणाम[10] है कि हम अपनी परम्पराओं को समझने के लायक[11] नहीं रहे। हमारी वैज्ञानिक परम्परायें हमें अंधविश्वास लगने लगी हैं। इसी का लाभ उठाकर दवाई बेचनेवाली कॉरपोरष लॉबी, धर्मांध विदेशी मिशनरी या भारत विरोधी ताकतें हमारी परंपराओं पर जमकर प्रहार[12] करते हैं और हम अपनी मूल्यवान वैज्ञानिक परंपराओं/धरोहर[13] की रक्षा करने की बजाय उनका साथ देकर अपने आपको प्रगतिशील[14] समझने का भ्रम[15] पाल लेते हैं।

---

1 carrot 2 parliamentary system 3 rich 4 local 5 favourable 6 extinct 7 luxury 8 check 9 austere 10 adverse effect 11 capable 12 attack 13 heritage 14 progressive 15 delusion

भक्तियोग (नाम जप)

ॐ

कलियुग में सब चीजों के दाम बढ़ गये तो क्या भगवान् के नाम के दाम नहीं बढ़े हैं ? अभी भजन की महिमा अन्य युगों की अपेक्षा बहुत ज्यादा बढ़ी है।

ॐ

माला तो कर में फिरे, जीभ फिरै मुख मांहि।
मनुवां तो चहुं दिसि फिरै, यह तो सुमिरन नाहिं।।

मन नहीं लगेगा तो सुमिरन (स्मरण) नहीं होगा – यह बात सच्ची है, पर नाम-जप नहीं होगा – यह बात दोहे में नहीं कही है। अत: मन लगे न लगे नाम-जप करते रहना चाहिए।

ॐ

जो हाथ से तो काम-धंधा करते रहे और मुख से राम राम राम.... चलता रहे और हृदय में भगवान् से अपनापन हो, वह गृहस्थी संत है।

ॐ

उनको मानकर उनके नाम का जप करें और साथ-साथ यह कहें कि हे नाथ ! प्रकट हो जाओ।

ॐ

परमात्मा है और संसार नहीं है – इस बात को दृढ़ता से मानते हुए नाम-जप करो तो जल्दी काम होगा। संसार को 'है' मानते रहोगे तो वर्षों तक नाम जप करने पर भी सिद्धि नहीं होगी। नाम-जप निरर्थक नहीं जायगा; परन्तु प्रत्यक्ष उसका फल नहीं दीखेगा।

ज्ञानयोग

ॐ

जिनका संसार में राग है, उन्हीं को यह कहना पड़ता है कि 'संसार नहीं है, परमात्मा है'। जिनका संसार में राग नहीं है, उनको केवल 'परमात्मा है' इतना ही कहना पड़ता है। जैसे; रस्सी में साँप दीखे तो सभय व्यक्ति से कहते है कि 'साँप नहीं है, रस्सी है'; परन्तु निर्भय व्यक्ति से केवल 'रस्सी है' यही कहना पड़ता है।

पैर दबायें, रोग भगायें

यदि हम चाहते हैं कि हमारे बुजुर्ग[1] स्वस्थ रहें, तो प्रतिदिन १५-२० मिनट उनके पैर दबाना चाहिए। हमारे देश में बुजुर्गों के पैर दबाने की परम्परा है। एक अवस्था[2] के बाद वात विकृति के कारण थकान और शरीर के विभिन्न अंगों (कमर, पेट, पीठ, घुटनों, पैरों आदि) में दर्द रहने लगता है। दो बातों पर ध्यान दें -

१. **वात का संबंध गति से है। शरीर में गति का अंग है पैर अर्थात् पैर में वात की प्रधानता होती है।**

२. **वात में घुसपैठ का गुण है । पैर दबाते ही घुसी हुई वायु निकलने लगती है।**

जैसे ही मेरी माँ के शरीर में दर्द होता, मैं पैर दबाने लगता। १०-१५ मिनिट में ही उन्हें ५-७ डकारें[3] आती और एकदम आराम हो जाता। पैर दबाने मात्र से ही थकान और सभी दर्दों में चमत्कारिक आराम मिलता है। वज्रासन (पृष्ठ ४९) से पैर दबते हैं और आराम मिलता है, लेकिन बुढ़ापे में १५ मिनिट वज्रासन में बैठना बहुत कठिन होता है। **रूखेपन से वात विकृत होता है, पैर दबाने की क्रिया में बच्चों का स्नेह[4] भी प्रकट होता है, रूखेपन का तो उपचार ही स्नेहन[5] है, पैर दबाना बहुत बड़ा मानसिक स्नेहन है।** बुजुर्गों की असुरक्षा[6] की भावना मानसिक व शारीरिक रोगों का बहुत बड़ा कारण है। बच्चों द्वारा पैर दबाये जाने पर असुरक्षा का भाव दूर होता है। इससे उनका उत्साह और स्वास्थ्य बना रहता है।

यह पैर दबाने की क्रिया परस्पर प्रेम (श्रद्धा और आशीर्वाद के आदान-प्रदान) की क्रिया है। गीता में कहा है 'श्रद्धावान् लभते ज्ञानम्'। **श्रद्धा से प्रज्ञा[7] जागृत होती है, प्रज्ञावान ही अपनी बुद्धि का सही उपयोग कर पाता है, शेष तो बुद्धि के जाल में उलझे रह जाते हैं।** बुजुर्गों की श्रद्धापूर्वक सेवा से उनका वर्षों का अनुभव से पगा[8] व्यावहारिक ज्ञान भी हमें सहजता से मिल जाता है। बुजुर्ग यदि ज्ञानी न हो तो भी उनका आशीर्वाद ही कई बार संकटों से हमारी रक्षा करता है। अतएव बुजुर्गों के पैर अवश्य दबायें और चाहे आपको कोई तकलीफ न हो, तब भी अपने बच्चों से पैर दबवाकर यही संस्कार अपने बच्चों को भी देना आपका कर्तव्य है।

हृदय रोगी के नियमित रूप से पैर दबाने से **हृदयाघात से रक्षा** होती है। पैर दबाने से मुख्य धमनियों में रुकावट होने पर गौण धमनियाँ खुल जाती हैं और हृदय को पर्याप्त रक्त मिलने लगता है।

---

1 elders 2 age 3 burps 4 love 5 lubrication 6 insecurity 7 intution 8 enriched

ज्ञान योग

ॐ

जो यह कहा जाता है कि 'हमारे प्रारब्ध में जो है वह अवश्य मिलेगा', इसका प्रयोजन चिंता न करने में है, न कि क्रियारहित होने में; अत: कर्तव्य कर्म करने में कभी कमी नहीं लानी चाहिए।

ॐ

तत्त्व की तरफ दृष्टि रखनेवाले का नाम 'समदर्शी' है। व्यवहार में समता लानेवाले, सबके साथ खाना-पीना, ब्याह आदि करनेवाले 'समवर्ती' है, समदर्शी नहीं। 'समवर्ती' नाम यमराज का है ... क्योंकि मौत सबकी समान होती है।

ॐ

सेवा करने के प्रकार अलग-अलग होते हैं। जैसे; कोई चोर है, डाकू है, उनकी मारपीट करना भी सेवा है। तात्पर्य है उनका सुधार हो जाय, उनका हित हो जाय, उनका उद्धार हो जाय।

ॐ

परमात्मा उसी साधक को मिलते हैं, जिसको वे स्वयं स्वीकार कर लेते हैं और वे उसी को स्वीकार करते हैं, जो केवल उनको ही प्राप्त करना चाहते हैं।

ॐ

जैसे शरीर का मुख्य आधार हड्डी है, पर वह दीखती नहीं। जो मुख्य आधार नहीं है, वह चमड़ी दीखती है। ऐसे ही परमात्मा संसार के मुख्य आधार है, पर वे नहीं दीखते, प्रत्युत संसार दीखता है।

ॐ

स्नान करते समय जब आप साबुन लगाकर रगड़ते हो, उस समय आपका स्वरूप कैसा दिखता है? बुरा दीखता है। बुरा दीखने पर भी मन में ऐसा नहीं रहता कि मेरा स्वरूप बुरा है। मन में यह रहता है कि यह रूप साबुन के कारण ऊपर-ऊपर से ऐसा दीखता है, वास्तव में ऐसा है नहीं। ऐसे ही कोई दुष्ट से दुष्ट व्यक्ति दीखे तो मन में यह आना चाहिये कि यह ऊपर-ऊपर से ऐसा दीखता है, भीतर से तो यह परमात्मा का अंश है।

स्वामी रामसुखदासजी

पित्त

- पित्त से होनेवाले रोग
- पित्त विकृति के लक्षण
- पित्त विकृत न होने देने के उपाय
- अमावस / पूर्णिमा
- खीर खाओ : मलेरिया भगाओ

ज्ञानयोग - कर्मयोग - भक्तियोग

ॐ

कर्मयोगी सब वस्तुओं को संसार के अर्पण करता है, ज्ञानयोगी प्रकृति के अर्पण करता है और भक्तियोगी भगवान् के अर्पण करता है।

ॐ

शरीर, इन्द्रियाँ, मन, बुद्धि आदि कुछ भी मेरा नहीं है। इनको संसार का मान लें तो कर्मयोग हो जायेगा, प्रकृतिमात्र का समझ लें तो ज्ञानयोग हो जायेगा और भगवान् का मान लें तो भक्तियोग हो जायगा। यदि इनको अपना मान लें तो जन्ममरणयोग हो जायगा, मिलेगा कुछ नहीं।

ॐ

कर्मयोगी में त्याग का बल है और ज्ञान योगी में विवेक का बल है, पर भक्तियोगी में भगवान् के विश्वास का बल है। भगवान् के विश्वास का बल होने से भक्त बहुत जल्दी विकारों से मुक्त हो जाता है।

ॐ

ज्ञानमार्ग में विवेक की प्रधानता है और भक्तिमार्ग में भाव की प्रधानता है। ज्ञानमार्ग में जानकर मानते हैं और भक्तिमार्ग में मानकर जानते हैं।

ॐ

दूसरों के लिए 'करना' है (कर्मयोग), अपने को 'जानना' है (ज्ञानयोग) और परमात्मा को 'मानना' है (भक्तियोग) । इन तीनों में से एक में भी दृढ़ता होने पर तीनों की पूर्ति हो जायगी।

ॐ

भक्तिमार्ग में विश्वास, नि:संदिग्धता मुख्य है और ज्ञानमार्ग में जिज्ञासा, संदेह मुख्य है। विश्वास और जिज्ञासा – इन दोनों को मिलाने से साधक का जीवन शुद्ध नहीं रहता, अशुद्ध हो जाता है।

ॐ

वाल्मीकिरामायण में कर्म की प्रधानता, अध्यात्मरामायण में ज्ञान की प्रधानता और रामचरितमानस में भक्ति की प्रधानता है।

पित्त रोग

- आयुर्वेद के अनुसार रोगों के प्रकार में से ४०% रोग पित्त के दूषित होने से होते हैं।
- **आज के ८०-९०% रोगों का मूल पित्त है।** ८० वर्ष पहले अन्न में फर्टिलायजर की गर्मी, केमिकल से पके फल, बेमौसम फल-सब्जी नहीं थे; भैंस का दूध नहीं पीते थे; जर्सी आदि नहीं थे; जंगल थे; पाताल का असुर पेट्रोलियम धरती पर गर्मी का तांडव (Global Warming) नहीं कर रहा था; सीमेंट के गर्म मकान, तेज पंखे, A.C. नहीं थे; गैस चूल्हा नहीं था। ८० वर्षों में पित्तवर्धक वातावरण तेजी से बढ़ा है।
- प्रारंभ में संक्रामक[1] मौसमी बीमारियाँ, फोड़े-फुन्सी[2], मुँह में छाले[3], दस्तें[4], सर्दी-जुकाम, मुँहासे[5], चर्मरोग, गंजापन[6], जल्दी-जल्दी ज्वर आना, स्त्रियों के मासिक-धर्म[7] में कम/अधिक रक्तस्राव[8] आदि;
- फिर नकसीर फूटना[9], पायरिया[10], बवासीर[11], भगंदर[12], माइग्रेन, गंभीर संक्रामक रोग, निमोनिया, पीलिया[13], टायफाइड, मलेरिया, मधुमेह[14], अल्सर, गाँठ[15], नेत्र रोग, कान से पस बहना, हृदय के वाल्व में छेद, खून की कमी, हर्निया, यकृत-गुर्दे-गर्भाशय आदि अंगों में विकृति, क्षयरोग (टी.बी), कैंसर आदि;
- **पित्त का संबंध बुद्धि से है।** पित्त विकार से बुद्धि में विकृति आना स्वाभाविक है। हर बात का नकारात्मक[16] पहलू ढूंढना; कुतर्क[17] करना; सही को गलत और गलत को सही समझना; शत्रु मित्र और मित्र शत्रु लगना आदि दोष पनपते हैं। इन्हें चापलूसी बहुत भाती है और चापलूसों के जाल में जल्दी फँस जाते हैं। इनमें बदले[18] की भावना आ जाय तो वह बदला लिये बिना शांत नहीं होती। इसलिए इन्हें समझाते समय बहुत सावधानी रखनी चाहिए और पित्त को नियंत्रित करने का उपाय करना चाहिए। **पित्त का दूषित होना मानव ही नहीं, मानवता के लिये भी भयानक खतरा है।**

प्राय: पित्त विकृति से इन्द्रियों[19] की भोग[20] की क्षमता क्षीण[21] हो जाती है, जिससे स्वाद में रुचि न होना, यौन इच्छा का क्षीण होना आदि लक्षण प्रकट होते हैं। लेकिन बुद्धि भ्रम के कारण व्यक्ति इसे अपनी आध्यात्मिक उन्नति[22] समझता है। यह स्थिति बहुत ही खतरनाक है क्योंकि इससे व्यक्ति छद्म[23] अध्यात्म के मार्ग पर चलकर एक ओर तो स्वयं को ठगता है, दूसरी ओर रोगों के जाल में फँसता चला जाता है।

पित्त विकृति के लक्षण

१. **मानसिक** : क्रोध, ईर्ष्या, भय, शोक[24] जैसे भावों में वृद्धि

---

1 contagious 2 boils 3 mouth ulcer 4 loose motions 5 pimples 6 baldness 7 menstruation 8 bleeding 9 nosebleed 10 pyorrhoea 11 piles 12 fistula 13 jaundice 14 diabetes 15 tumour, cyst 16 negative 17 double talk 18 revenge 19 senses 20 enjoyment 21 reduce 22 spiritual progress 23 pseudo 24 sorrow

२. **जलन** : विशेषत: आँख, हथेली[1], पैर के तलवों पर या मल-मूत्र त्यागते समय जलन (गर्मी)

३. **दुर्गंध** : पसीना, मल-मूत्र, मुँह, साँस, डकार, पाद में दुर्गंध

४. **पीलापन** : पसीना, मल-मूत्र या आँख आदि में पीलापन

५. **लालिमा** : आँख, चेहरे, गले या सूजन पर दिखनेवाली लालिमा, लाल चर्मरोग

६. **कालापन** : वात-पित्त दोनों की विकृति से आँखों के नीचे कालापन, त्वचा में कालापन/काले दाग; काला मल; आँखों के सामने अंधेरा छाना आदि जिन्हें कमजोरी के लक्षण कहा जाता है, दिखाई देते हैं।

७. **सफेद प्रवाह** : पित्त-कफ दूषित होने पर आँव, पुरुषों में प्रमेह, महिलाओं में श्वेत प्रदर आदि लक्षण दिखते हैं। ये आगे जाकर पेचिश[2], मधुमेह, गर्भाशय विकृति आदि का रूप ले सकते हैं।

८. **जुकाम** : पित्त बढ़ने से कफ धातु[3] पिघल[4] के नाक से निकलने लगती है।

९. **नींद-भूख कम होना**

१०. **घाव** : जैसे छाले, फोड़े-फुन्सी या रिसनेवाले[5] चर्मरोग।

११. **संक्रमण (Infection)** : जैसे गले में संक्रमण, रक्त-संक्रमण, मूत्र-संक्रमण आदि।

ऊपरोक्त एक भी लक्षण दिखने पर पित्त को नियंत्रित करें।



पित्त विकृत न होने देने के उपाय

दोपहर में, गर्मियों (ग्रीष्म व शरद ऋतु) में, युवावस्था में, पित्त प्रधान व्यक्तियों में, गलत आहार-विहार, अधिक रोशनी, ए.सी. में रहने, फ्रिज का आहार करने से, हिंसा, भय, शक[6] के वातावरण व विचार (टी.वी. सीरियल) से शरीर में पित्त विकृत होने लगता है। पित्त विकृति अनगिनत रोगों का कारण है।

1 palm 2 dysentery 3 substance 4 melt 5 oozing 6 suspicion

क्या करें ?

(निम्नलिखित उपायों में से जितने अधिक उपाय संभव हो सकें)

१. पित्त के सीमा पार करने से पहले शरीर में ठंडक पहुँचायें

१. **सुबह उठने के ४८ मिनिट बाद आधा-एक लीटर पानी पीयें।** शरीर में पानी की कमी से पित्त बढ़ता है।

२. जिस तरह कार के इंजन की गर्मी के नियंत्रण के लिए रेडियेटर में पानी रहता है। इसी तरह **ठंडी चीजों का सेवन पित्त कुपित होने से पूर्व करना चाहिए।** जैसे सुबह नारियल पानी से लाभ होगा (खाली पेट नहीं), लेकिन दोपहर को पीने से सिरदर्द या जुकाम हो सकता है। दोपहर को गर्म पेय या पानी अधिक अनुकूल होते हैं। होली गर्मी में नहीं बल्कि उससे पहले वसंत ऋतु में क्यों खेली जाती है ? सोचिये।

३. गर्मियों में सुबह नींबू शर्बत, नारियल पानी, चंदन/ खसखस/ केवड़ा/ गुलाब शर्बत (कृत्रिम[1] नहीं), फल का रस, कच्चे दूध की लस्सी आदि ठंडी प्रकृति के पेय का सेवन करें। <u>ढलती दोपहर या शाम को न लें।</u> धूप में जाने से पूर्व ये लाभदायक है और ए.सी. में जाने से पूर्व हानिकारक। दोपहर को फल खायें, रस न पीयें।

४. **सुबह अधिकाधिक** जल पीयें। लगभग ६०% १२ बजे से पहले। ९०% पानी शाम तक पी लें।

५. पित्त को सिर में चढ़ने से रोकने हेतु सिर में भृंगराज, ब्राह्मी, नारियल आदि ठंडे तेल की मालिश करें। **सावधान** : टी.वी. पर प्रचारित ठंडे तेलों की बार-बार मालिश से आँखों में अंधापन आ सकता है।

६. सुबह सूर्योदय से पहले स्नान करें।

७. ठंडे जल से 'हर-हर गंगे' 'हर-हर गंगे' बोलते हुए नहायें। धर्म में छिपे विज्ञान का अनुभव करें। सबसे पहले सिर झुकाकर सिर पर पानी डालें; फिर क्रमशः पैर, हाथ, पेडू (नाभि[2] के नीचे), छाती और अंत में पीठ पर।

८. स्नान करते समय साबुन की जगह अंगराग या बेसन, जौ[3] के आटे के उबटन का प्रयोग करें।

९. ललाट पर चंदन या अंगराग का लेप[4] करें। सुबह पेडू पर अंगराग का लेप लगायें।

२. शरीर से गर्मी बाहर निकालकर उसे सीमा के भीतर लायें

१०. पसीना अधिकाधिक बहायें। ऐसे व्यायाम करें, जिनसे अधिकाधिक पसीना बहे।

११. वे खेल खेलें जिनसे व्यायाम हो व मन भी प्रसन्न हो। जीत-हार के लिए न खेलें, इससे पित्त विकृत होगा।

१२. महिलाओं के लिए शास्त्रीय नृत्य व लोकनृत्य बहुत अच्छा व्यायाम है।

१३. विरेचन[5] (जुलाब) लें। १. सुबह ३-४ गिलास गुनगुना नमक का पानी पीयें। २. पित्त बढ़ने पर या गर्म दिनों में हर ७-१५ दिन में ३० से ५० मिली एरण्डी का तेल[6] पतले दूध या चाय से लें। हर दस्त के बाद १ गिलास गर्म

---

1 synthetic   2 navel   3 barley   4 dressing   5 laxative   6 castor oil

पानी पीयें। इससे शरीर में न पानी की कमी नहीं होगी, न वात बढ़ेगा। दस्त बंद होने के २ घंटे बाद मूँग-चावल की खिचड़ी में अच्छी मात्रा में देशी गाय का घी डालकर खायें। इससे आँतों में ठंडक पहुँचेगी और चिकनाई से दूसरे दिन कब्ज की समस्या नहीं होगी। **सावधानी :** ज्वर[1] में / कमजोर या बीमार व्यक्ति / बादल होने पर या शीत ऋतु में एरण्डी का तेल न लें। इससे शरीर में वात विकृति का खतरा रहता है।

३. कुपित पित्त को निकालने का कोई द्वार हो, तो पित्त को बढ़ाकर निकालें

१४. जिस तरह जलते बल्ब पर पानी के छींटे मारने से बल्ब ठंडा होने की बजाय फूट जाता है उसी तरह **कुपित पित्त को झटके[2] से ठंडा करने के उपाय से पित्त और भड़क जाता है।**

१५. **ज्वर में खूब** पसीना बहाकर ज्वर तोड़ें, ऐसे ही ज्वर न तोड़ें। पसीना बहाने के लिए (१) गर्म पानी/आहार लें या (२) ४ गिलास पानी उबलकर १ गिलास रह जाय, ऐसा जल पीयें या (३) ५-७ काली मिर्च व ८-१० तुलसी के पत्तों का काढ़ा लें या इन्हें गर्म पानी से लें या (४) कोई औषधि लें। फिर सिर तक कंबल[3] ओढ़कर ३ घंटे पसीना बहायें। जब भी पसीना रुके, गर्म पानी पीकर फिर पसीना निकालें।

१६. **फोड़ा**[4] बढ़ जाय तो उसे पकाकर फोड़ देना चाहिये। उसे दबाने का प्रयत्न कष्ट को बढ़ा देगा।

१७. भोजन के बाद अल्प मात्रा में गोमूत्र या उसकी गोली + अर्क[5] का सेवन करें। गोमूत्र गर्म होता है, लेकिन दस्त लगाकर आँतों की गर्मी कम करता है। संक्रमणनाशक (एन्टिसेप्टिक) होने से लाभ पहुँचाता है।*

४. अन्य उपाय

१८. सूती व ढीले वस्त्र पहनें। खादी के वस्त्र सर्वश्रेष्ठ।

१९. **सिर को धूप से बचायें।** सिर व कान को पगड़ी[6], टोपी, कपड़े, पल्ले, दुपट्टे, स्कार्फ आदि से ढक दें।

२०. दिन में ५-६ बार पैर धोयें (विशेषत: मल-मूत्र त्याग के बाद व भोजन से पहले)।

२१. ठंडी पहाड़ियों पर ५-७ दिन प्रकृति के साथ बिताना भी बहुत अच्छा उपाय है।



★ अधिक जानकारी के लिए शीघ्र ही प्रकाशित होनेवाली 'गो-गव्य चिकित्सा' पुस्तक पढ़ें।

1 fever 2 suddenly 3 blanket 4 abscess 5 distilliate 6 turban

२२. शाम को नदी, झील[1] या समुद्र के किनारे मौन[2] रहकर उसका आनंद लें।

२३. तैरने[3] से पित्त नियंत्रण में रहता है।

५. आहार से पित्त नियंत्रित करें

२४. ग्रीष्म ऋतु में दोपहर को भूना हुआ[4] चना या जौ (धाणी) या ज्वार की लाही, सत्तू (भूने हुए चने-जौ-मक्के का आटा) आदि खायें। शरद ऋतु में खीर खायें। सर्दियों में चढ़ती धूप में बैठकर मूली[5] खायें।

२५. आँवले[6] या बेल का मुरब्बा, गुलकंद आदि का सेवन करें।

२६. अंजुलि (चुल्लू या ओक) से पानी पीयें। (पृष्ठ ८६)

२७. धूप में निकलते समय पानी पीकर निकलें।

२८. देशी गाय के बिलौने का घी पित्त की सबसे अच्छी औषधि है। रात को सोते समय गर्म दूध में दो चम्मच घी लें और पृष्ठ ४४ पर बताई गई विधि से दोपहर व रात को सोते समय नाक में दो-चार बूँद गाय का घी डालें।

२९. शक्कर की जगह मिश्री[7] का उपयोग करें।

३०. चांदी[8] के बर्तनों का उपयोग करें।

३१. एक तोला (१० ग्राम) शुद्ध चांदी (सिक्का, छड़) को लाल गर्म कर पानी में डाल दें और थोड़ा-थोड़ा कर दिनभर में ४-५ बार में इस पानी को पी लें। यह प्रयोग ४० दिन तक करें।

३२. भोजन करने से आधे घंटे पूर्व दो गिलास पानी पीयें।

क्या न करें

(निम्नलिखित निषिद्ध कार्यों में से एक कार्य भी करने पर पित्त विकृत हो सकता है)

१. क्रोध, ईर्ष्या, भय और शोक के कारण पित्त बहुत कुपित हो जाता है। अत: इन पर नियंत्रण रखें।

२. तंबाकू, गुटखा, बिड़ी-सिगरेट आदि व्यसनों से दूर रहें। शौच के लिए भी उपयोग न करें। जो **शराब छोड़ना** चाहते हैं, वे १५ दिन संयम रखें, तलब होने पर बिना पानी मिलाये केसरयुक्त गोमूत्र अर्क पीयें।

३. उपचार कर पित्त के लक्षणों को न दबायें बल्कि पित्त का उपचार करें।

४. किसी भी परिवर्तन के तुरंत बाद पानी न पीयें। ('वात रोग' अध्याय पढें) रात को नींद से उठकर तुरंत पानी पीकर सो जाते हैं, तो कोई समस्या नहीं क्योंकि नींद से उठकर फिर नींद में जाना परिवर्तन नहीं है।

५. फ्रिज की चीजों का बिल्कुल उपयोग न करें।

---

1 lake 2 silence 3 swimming 4 roasted 5 radish 6 amla 7 sugar candy 8 silver

६. पसीना न आने से सर्वाधिक पित्त रोग होते हैं। पसीना पित्त रोग से रक्षा करता है। बहते पसीने को झटके से रोकने से पित्त तेजी से कुपित होता है। अधिक पसीना आना पित्त रोग का लक्षण है, लेकिन इससे पित्त रोगों से कुछ बचाव होता है। तेज पंखे की हवा, ए.सी., पाउडर आदि पसीने को रोक पित्त को दूषित करते हैं।

७. ए.सी. में व्यायाम करने से पित्त कुपित होकर भीतरी अंगों को कमजोर कर देता है।

८. गर्मी में प्लास्टिक, रबड़, रेगज़ीन के और वर्षा में चमड़े के जूते चप्पल न पहनें।

९. चाय-कॉफी न पीयें, खाली पेट तो बिल्कुल नहीं। इनसे श्रेष्ठ तुलसी, दालचीनी[1], जीरा[2], धनिया[3], सौंफ[4], काली मिर्च[5], इलायची[6] आदि के अनेक प्रकार के गर्म भारतीय पेय लें। अन्यथा केवल गर्म जल पीयें।

१०. रिफाइन्ड तेल बिल्कुल न खायें। घाणी के तेल काम लें, न मिलने पर फिल्टर्ड (छने हुए) तेल काम लें। गरमी में तेल न खायें (वैशाख[7] में बिल्कुल नहीं) देशी गाय के घी का ही उपयोग करें।

११. विदेशी नस्ल[8] की गाय का घी और डेयरी का घी न खायें। ये दोनों पित्त का शमन नहीं करते।

१२. मांस-अंडा तो दूर दही, लहसुन, बैंगन, आलू, तली चीजें, खट्टी चीजें, गर्म मसाले, लाल मिर्च, बेमौसम के फल सब्जी आदि न खायें।

१३. अधिक देर तक भूखे न रहें।

१४. रात को अधिक देर तक न जागें।

१५. टी.वी. पर आनेवाले सड़ियल (सीरियल) न देखें क्योंकि परिवार (भारत की सबसे समृद्ध ईकाई) को बर्बाद करने के कॉरपोरेटी षड्यंत्र के तहत इनमें परस्त्री-परपुरुष गमन[9], गलाकाट स्पर्धा[10] और हिंसा[11] भरी रहती है। इनसे शक, क्रोध, ईर्ष्या, भय के भावों में वृद्धि होकर पित्त दूषित होता है।



1 cinnamon 2 cumin 3 coriander 4 fennel 5 black pepper 6 cardamom 7 2nd Bhartiya Month 8 breed 9 extra marital affairs 10 illicit competition 11 violence

अमावस / पूर्णिमा

अब तक हम समझ चुके हैं कि जल में ठंडक है जबकि चिकनाई बिल्कुल नहीं है। इसलिए जल वात को बढ़ाता है। चंद्रमा का संबंध जल से है – चंद्रमा के कारण ही समुद्र में ज्वार[1]- भाटा[2] आता है। पूर्णिमा के दिन शरीर में वात बढ़ता है।

चंद्रमा का संबंध मन से है और मन का वात से। अत: बहुत से व्यक्तियों में पूर्णिमा / ग्रहण[3] के दिन या इसके आस-पास चिड़चिड़ापन[4], उग्रता[5], सनक[6], बेचैनी[7] आदि मानसिक लक्षण प्रकट होते हैं। दर्द आदि शारीरिक लक्षण बढ़ जाते हैं। ऐसे व्यक्ति निश्चित रूप से वात के रोगी हैं। इनके लिए पूर्णिमा के तीन दिन पहले से ही वातशामक उपाय विशेष रूप से करने चाहिए।

चाँद की किरणें ठंडी होती हैं। अमावस के दिन चंद्रमा के न होने से ठंडक के अभाव में प्रकृति में पित्त बढ़ता है। इसलिए शरीर में उष्णता[8] बढ़ती है। खीर पित्त को कम करती है। इसलिए देश के बहुत बड़े हिस्से में अमावस के दिन खीर खाने का विधान है।

पित्त का संबंध बुद्धि से है, पित्त कुपित होने से गलत निर्णय होने, शीघ्र क्रोध आने की संभावना[9] रहती है। इसलिए नये कार्यों को टाला[10] जाता है। प्राय: गाँवों में अमावस के दिन छुट्टी रखी जाती है।

---

1 high tide 2 low tide 3 eclipse 4 irritation 5 ferocity 6 whim 7 uneasy 8 heat 9 possibility 10 delay

ज्ञानयोग - कर्मयोग - भक्तियोग

ॐ

अपना संकल्प भगवान् पर छोड़ दो तो भक्ति मिलेगी, संसार पर छोड़ दो तो निष्कामता आयेगी, प्रारब्ध पर छोड़ दो निश्चिंतता आयेगी और प्रकृति पर छोड़ दो तो स्वतंत्रता आयेगी।

ॐ

स्थायी भाव और उद्देश्य – दोनों समान महत्त्ववाले हैं। दोनों में अंतर केवल इतना है कि स्थायी भाव (भगवान् में अपनेपन का भाव) भक्तियोग में ही होता है; परन्तु उद्देश्य कर्मयोग, ज्ञानयोग और भक्तियोग – तीनों का हो सकता है।

ॐ

जिसकी संसार में आसक्ति है, पर जो अपना कल्याण चाहता है, वह 'कर्मयोग' का अधिकारी है। जिसका संसार से स्वत: वैराग्य है, वह 'ज्ञानयोग' का अधिकारी है। जो न अत्यंत विरक्त है और न अत्यंत आसक्त है, वह 'भक्तियोग' का अधिकारी है।

गुरु

ॐ

जिससे शिक्षा लेते हैं, विद्या पढ़ते हैं, वह 'विद्यागुरु' है। जिससे यज्ञोपवीत धारण करते हैं, कंठी लेते हैं, दीक्षा लेते हैं, वह 'दीक्षागुरु' है। जिससे सत्य-तत्त्व का बोध (ज्ञान) होता है, वह 'सद्गुरु' है।

ॐ

गुरु की पहचान शिष्य नहीं कर सकता। जो बड़ा होता है वही छोटे की पहचान कर सकता है। छोटा बड़े की पहचान क्या करे! फिर भी जिसके संग से अपने में दैवी संपत्ति आये, आस्तिकभाव बढ़े, साधन बढ़े, अपने आचरण सुधरे, वह हमारे लिए गुरु है।

ॐ

जिनके दर्शन, स्पर्श, भाषण और चिंतन से हमारे दुर्गुण-दुराचार दूर होते हैं, हमें शांति मिलती है, हमारे में दैवी संपत्ति बिना बुलाये आती है और जिनके वचनों से हमारे भीतर की शंकायें दूर हो जाती है, शंकाओं का समाधान हो जाता है, भीतर से परमात्मा की तरफ गति हो जाती है, पारमार्थिक बातें प्रिय लगती हैं, पारमार्थिक मार्ग ठीक-ठीक दीखने लगता है, ऐसे गुरु से हमारा कल्याण होता है।

स्वामी रामसुखदासजी

खीर खाओ : मलेरिया भगाओ

हम सब जानते हैं कि मच्छर के काटने से मलेरिया होता है। वर्ष में कम से कम १५०० बार तो मच्छर काटते ही होंगे अर्थात् ७० वर्ष की आयु तक लाख बार। लेकिन अधिकांश लोगों को जीवनभर में एक-दो बार ही मलेरिया होता है। सारांश यह कि मच्छर के काटने से मलेरिया होता है, यह १% से अधिक सही नहीं है।

बैक्टीरिया बिना वातावरण[1] के पनप[2] नहीं सकते। जैसे; दूध में केवल दही डालने से दही नहीं बनता। दूध हल्का गर्म होना चाहिए। उसे ढककर गर्म जगह रखना होता है। बार-बार हिलाने से भी दही नहीं जमता। अर्थात् ६ घंटे तक पूरा वातावरण मिलने पर ही दही जमता है। ऐसे ही मलेरिया के बैक्टीरिया को जब पित्त का वातावरण मिलता है, तभी वह ४ दिन में पूरे शरीर में फैलता है, नहीं तो थोड़े समय में खत्म हो जाता है। सारे मच्छरमार प्रयासों के बाद भी मच्छर या और कोई रोगवाहक[3] सूक्ष्म कीट[4] नहीं काटेंगे, यह हमारे हाथ में नहीं, लेकिन पित्त को नियंत्रित रखना हमारे हाथ में है।

वर्षा के बाद शरद ऋतु आती है। आकाश में बादल-धूल न होने से कड़क धूप पड़ती है, जिससे शरीर में पित्त कुपित होता है। इसी समय गड्ढों[5] मे जमा पानी के कारण बहुत बड़ी मात्रा में मच्छर पैदा हो जाते हैं। इससे मलेरिया होने का खतरा सबसे अधिक होता है।

खीर पित्त का शमन करती है। शरद ऋतु में ही पितृ पक्ष (श्राद्ध) आता है। पितरों का मुख्य भोजन है खीर। इस दौरान ५-७ बार खीर खाना हो जाता है। इसके बाद शरद पूर्णिमा को रातभर चांदनी में चांदी के पात्र[6] में रखी खीर सुबह खाई जाती है (पात्र न हो तो चांदी का चम्मच खीर में डाल दें)। खीर गाय के दूध की हो तो विशेष गुणकारी। इससे मलेरिया होने की संभावना नहीं के बराबर रह जाती है।

ध्यान रहे : इस ऋतु में बनाई गई खीर में केसर और मेवों का प्रयोग नहीं होता।

मलेरिया होने के बाद कड़वी[7] दवाइयाँ खाकर, हजारों रुपये खर्चकर, जोखिम[8] उठाकर ठीक होने में अधिक वैज्ञानिकता है या स्वादिष्ट व पौष्टिक[9] खीर खाकर मलेरिया होने ही न देने में अधिक वैज्ञानिकता ? आज भयंकर षड्यंत्र के तहत आयुर्वेद की शिक्षा दी नहीं जा रही है। बड़ी धूर्तता[10] से हमारी स्कूलों से निकले लोगों में यह धारणा[11] बैठा दी गई है कि आयुर्वेद मात्र जड़ी-बूटी चिकित्साशास्त्र (हर्बल थेरेपी) है। जबकि **आयुर्वेद में जड़ी-बूटी तो मात्र १०% है, ९०% आयुर्वेद तो हमारी समृद्ध परंपराओं में है।**

---

1 environment 2 grow 3 disease carriers 4 insects 5 pit 6 vessel 7 bitter 8 risk 9 nutritious
10 deceptively 11 notion

आध्यात्मिक स्वास्थ्य सुषमा

गुरु

ॐ

अपनी कामना रखकर कोई भी शिष्य नहीं बन सकता।

ॐ

गुरु बनाने के एजेंट होते हैं। वे दूसरों को कहते हैं कि तुम हमारे गुरुजी को अपना गुरु बनाओ। कैसी उलटी रीति है। क्या पतिव्रता स्त्री दूसरी स्त्रियों से कहती है कि 'मैं पति को ईश्वर मानती हूँ, तुम भी मेरे पति को ईश्वर मानो, उसकी सेवा करो ?'

ॐ

बच्चे के बिना माँ वर्षों तक रह सकती है और रहती आयी है, पर बच्चा माँ के बिना नहीं रह सकता। फिर भी बच्चे में माँ की जितनी गरज होती है, उससे ज्यादा माँ में बच्चे की गरज होती है। परन्तु बच्चा माँ के हृदय को समझ ही नहीं सकता। ऐसे ही गुरु चेले के बिना रह सकता है, पर चेला गुरु के बिना नहीं रह सकता। चेले के भीतर अपने उद्धार की जितनी लगन होती है, उससे ज्यादा गुरु में चेले के उद्धार की लगन होती है। परन्तु चेला गुरु के हृदय को समझ ही नहीं सकता।

ॐ

मैं तो इसे धोखा मानता हूँ कि ये सन्त मिल गये, महात्मा मिल गये, गुरुजी मिल गये, इनकी कृपा से सब हो जायेगा – ऐसा मान लेता है, पर करता कुछ नहीं। सन्त मिल गये तो तुम्हारे में परिवर्तन आना चाहिए न ?

ॐ

अगर हम सच्चे हृदय से परमात्मा को चाहते हैं, तो गुरु की जरूरत होने पर गुरू अपने आप आ जायगा। भगवान् गुरु को भेज देंगे।

ॐ

गुरु की आवश्यकता तो सबके लिए रहती है, पर संतोषजनक गुरु न मिले तो निराश नहीं होना चाहिए।... संतोषजनक गुरु न मिले तो भगवान् का आश्रय लेकर, भगवान श्रीकृष्ण को गुरु मानकर साधन में लग जाना चाहिए; क्योंकि भगवान् श्रीकृष्ण जगत् के गुरु हैं – 'कृष्णं वन्दे जगद्गुरुम्'...

स्वामी रामसुखदासजी

कफ

- कफ के कारण होनेवाले रोग
- कफ विकृति के लक्षण
- कफ विकृत न होने देने के उपाय

भगवत्कृपा

ॐ

बालक माँ का कोई कम निरादर नहीं करता। वह कहीं टट्टी फिरता है, कहीं पेशाब कर देता है, कहीं थूक देता है पर माँ सब कुछ सह लेती है।... इसी तरह हम भी उलटे चलने में बालक की तरह तेज हैं, पर कृपा करने में भगवान् भी माँ से कम तेज नहीं है, प्रत्युत ज्यादा तेज है! इसलिए हमें उसकी कृपा का भरोसा रखना चाहिए।

ॐ

पापों के रहते हुए भी भगवान् मानव शरीर दे देते हैं, बीच में ही जीव को अपने कल्याण का मौका दे देते हैं – यह भगवान् की विशेष कृपा है।

ॐ

कोई आदमी किसी ब्राह्मण को निमंत्रण देकर घर पर बुलाये। उसको आसन पर बैठा दे, पत्तल सामने रख दे, जल भी रख दे, अब वह भोजन देगा कि नहीं – इसकी चिंता करने की क्या जरूरत है ? अगर उसका भोजन देने का मन नहीं होता तो वह निमंत्रण क्यों देता ? पत्तल सामने क्यों रखता ? ऐसे ही भगवान् ने अपनी कृपा से हमें मनुष्य शरीर दिया है, गीता, रामायण - जैसे ग्रंथों से परिचय करवाया, सत्संग की बातों से परिचय करवाया है। हमने उनसे कब कहा था कि आप ऐसा करो ? अत: जिसने इतना दिया है वह आगे भी देगा। नहीं देगा तो लाज किसकी जायेगी ?

ॐ

छूटनेवालों को छोड़ने से ही भगवान् राजी हो जायँ, इतना सस्ता है कोई सौदा ?

ॐ

किसी माँ को प्यार उमड़े तो वह खेलते हुए सब बच्चों को लड्डू बाँट देगी; परन्तु उद्दण्डता करनेवाले सब बच्चों को चपत नहीं जमायेगी। जो बच्चा अपना है, उसीको चपत जमायेगी। इस तरह से भगवान् अनुकूल परिस्थिति तो सबको दे देते हैं, पर प्रतिकूल उन्हें देते हैं, जिन पर विशेष कृपा है, अपनापन है।

ॐ

भगवान् भक्त के अपनेपन को ही देखते हैं, गुणों और अवगुणों को नहीं।

कफ रोग

- आहार सही हो तो कफ दोष सबसे कम विचलित[1] होनेवाला दोष है। वात से आधे रोग पित्त से और पित्त से भी आधे रोग कफ से होते हैं। कफ रोग प्रतिरोधक क्षमता[2] प्रदान करता है। कफ का विकृत होना बड़ी गड़बड़ी का संकेत होता है।

- कफ की विकृति के कारण प्रारंभ में गले में खराश, उल्टियाँ, साँस फूलना, अधिक नींद, स्थूलता (मोटापा), पाचन शक्ति मंद होना जैसी समस्याएँ और बाद में अस्थमा, हृदय रोग, संधियों[3] में पानी भरना, मोतियाबिंद, प्रमेह रोग, आँव, निराशा (डिप्रेशन) जैसे रोग होते हैं।

- कफ का संबंध अहंकार[4] से है। इसलिए कफ विकृति से व्यक्ति में जड़ता व संकीर्णता[5] आ जाती है। जैसे कफ बढ़ने पर प्रेम का स्थान मोह[6], संतोष[7] का स्थान लोभ[8] ले लेता है और अपनी बनाई गई सीमाओं में जकड़[9] जाता है। कफ बढ़ने पर व्यक्ति अपनी मान्यता[10] से इतनी दृढ़ता से चिपक जाता है कि नई परिस्थितियों में वह अपने आपको ढालने[11] में बहुत कठिनाई महसूस करता है।

कफ विकृति के लक्षण

१. **आलस्य-प्रमाद** : कार्य में उत्साह[12] कम होना। प्रत्येक कार्य भविष्य पर टालना[13]।

२. **भारीपन** : शरीर में, पेट में, संधियों में या मन में एक भारीपन सा अनुभव होना।

३. **जड़ता** : विचारों में जड़ता, नये विचार/ कार्य को समझने, सीखने या स्वीकारने में कष्ट अनुभव होना।

४. **नींद** : नींद में काफी वृद्धि हो जाना।

५. **मंद गति**[14] : व्यक्ति की सोच, पाचन शक्ति या कार्य करने की गति आदि मंद हो जाना।

६. **चिपचिपाहट**[15] : त्वचा चिपचिपी होना। जब चिपचिपाहट रक्त में भी आ जाती है, तो रक्त में प्रवाहित होनेवाली अशुद्धियाँ विभिन्न अंगों, संधियों, नसों आदि में चिपककर समस्याएँ पैदा करने लगती हैं।

७. **मतली आना**[16] : बार-बार उल्टी की इच्छा होना भी कफ दूषित होने का संकेत है।

८. **स्थूलता**[17] : अंग विशेष जैसे; पेट, कूल्हे[18] या पूरे शरीर में स्थूलता कफ विकृति का लक्षण है।

---

1 affected 2 immunity 3 joints 4 self 5 Narrowness 6 possesive love 7 content 8 greed 9 confine 10 perception 11 mould 12 zeal 13 delay 14 dullness 15 stickiness 16 nausea 17 heavyness 18 buttocks

९. **गले में खराश** : गले में खराश सी रहना एवं बारंबार खँखारते रहना[1], बलगम[2] थूकते रहना।

१०. **सफेदी** : कफ विकृति से आँख, मल, मूत्र आदि में सफेदी दिखने लगती है।

११. **भूख-प्यास में कमी** : भूख के साथ-साथ प्यास में भी कमी होना एक प्रमुख लक्षण है।

१२. **पसीना कम आना** : बहुत कम पसीना आना कफ दूषित होने का सूचक[3] है।

१३. **ठंड लगना** : कफ दोष ठंडा है। कफ विकृत होने पर कुछ विशेष ही ठंड महसूस होती है।

कफ विकृत न होने देने के उपाय

वसंत[4] ऋतु, बचपन, दिन व रात के प्रथम प्रहरों में कफ की अधिकता रहती है। इस दौरान होनेवाले रोग प्राय: कफ विकृति के कारण होते हैं। टी.वी. के सामने आलसियों की तरह बैठे रहने, फ्रिज की ठंडी चीजों के सेवन से और ए.सी. की बंद-बासी ठंडी हवा से भी कफ विकृत होता है।

दीवार (शहर और गाँव के बीच)



क्या करें

१. **व्यायाम** - शरीर को अधिक सुविधाभोगी[5] बनाना, उसे किसी प्रकार का कष्ट न देना कफ विकृति का प्रमुख कारण है। इसलिए व्यायाम कफ दोष का सबसे कारगर[6] उपचार है। (पढ़ें – 'व्यायाम' पृष्ठ-१३७)

२. **गर्म पानी** का सेवन कफ शमन के लिए अमृत के समान है। गर्म पानी में ठंडा पानी कभी ना मिलायें।

1 clearing the throat 2 phlegm 3 indication 4 spring 5 pampering 6 effective

३. **वमन** - नमक युक्त गर्म पानी पीकर उल्टी करने से कफ प्रकोप में तुरंत आराम मिलता है। वसंत ऋतु में प्रतिदिन वमन करने से विशेष लाभ मिलता है।



४. **सूखी मालिश** - प्रतिदिन बिना तेल लगाये रेशम[1] के कपड़े से और यह न हो तो हथेलियों को गर्म कर उनसे कम से कम १५-२० मिनट सूखी मालिश करें।

५. **वाष्प स्नान**[2] से भी कफ दोष में लाभ होता है।

६. **खुली पीठ पर धूप का सेवन** भी चमत्कार की तरह लाभ पहुँचाता है। सिर को धूप से बचायें।

७. **संगति**[3] - कफ विकृत होने पर व्यक्ति के भीतर से कोई कार्य करने की प्रेरणा[4] नहीं जागती, अत: उसे किसी उत्साही व्यक्ति के साथ स्वयं को जोड़ लेना चाहिए। ऐसा करने से जैसे इंजन के साथ डिब्बे दौड़ते हैं, उसी तरह से कफ पीड़ित व्यक्ति भी गतिशील हो जाता है।

८. वात या पित्त दोष, कफ दोष को विचलित करते हैं, इसलिए कफ दोष के साथ-साथ इनका भी समुचित[5] उपचार करना चाहिए।

९. **औषधि** - प्रतिदिन गोमूत्र या उससे निर्मित अर्क और गोलियों का सेवन करें। गोमूत्र कफ दोष के लिए रामबाण की तरह काम करता है।

१०. जितनी अधिक नींद ली जाती है, कफ उतना ही दूषित होता जाता है। रात्रि जागरण कफ दोष घटाने का एक अच्छा उपाय है।

---

1 silk 2 steam bath 3 company 4 inspiration 5 proper

११. कड़वे-तीखे आहार, सब्जी, सलाद, मक्खन निकली हुई छाछ का प्रतिदिन विशेष रूप से सेवन करें।



१२. **रूखा**[1] **भोजन** - रूखे भोजन जैसे हरी सब्जियाँ-सलाद, भूने[2] हुए आहार जैसे; भूने हुए चने, ज्वार-बाजरे-मक्के की लाही (फुलिये), चावल के मुरमुरे, जौ की धाणी, सत्तू[3] आदि से कफ दोष का शमन होता है।

१३. **उपवास** - साप्ताहिक उपवास करें, केवल गर्म पानी पीकर निराहार रहने का प्रयत्न करें।

क्या न करें

१. बिना भूख के और बार-बार खाने की आदत का त्याग करें।

२. फ्रिज की सभी चीजों का त्याग करें।

३. मीठे, तले हुए और नमकीन आहार का सेवन बहुत कम करें।

४. **देशी गाय** का घी ही खायें। गाय का देशी घी बिल्कुल न खायें। अन्य किसी भी चिकनाई का प्रयोग न के बराबर करें।

५. बासी और किण्वित[4] (खमीर उठा हुआ) जैसे; ब्रेड, बेकरी उत्पाद बिल्कुल न खायें।

६. वातानुकूलित[5] कमरे या बंद कमरे में अधिक न रहें।

७. अधिक समय तक लेटना या बैठना टालें।

1 dry 2 roasted 3 malt 4 fermented 5 air conditioned

क्या करें जब दो दोष कुपित हों ?

प्राय: दो दोष कुपित हो जाते हैं, ऐसे में सामान्य कुशलता से आप रोग ठीक कर सकते हैं –

१. **प्रथम दोष का प्रमुखता से उपचार करें** - १) **एसिडीटी** में पहले वात विकृत होता है और फिर वह पित्त को विकृत करता है। इसलिए मिश्री चूसकर तत्काल पित्त का उपचार भले ही करें लेकिन वात का प्रमुखता से उपचार करना चाहिए। २) **आधासीसी**[1] में पहले पित्त विकृत होता है और फिर उससे वात विकृत होता है, इसलिए नाक में ८-१० बूँद सरसों का तेल डालने से वात शांत हो तत्काल दर्द से छुटकारा मिल जायेगा, लेकिन पित्त का इलाज होने पर ही बीमारी जड़ से जायेगी। ३) **जुकाम**[2] में पित्त के कारण कफ विकृत होता है। इसमें तत्काल कफ का इलाज और जड़ से पित्त का इलाज करना चाहिए।

२. **ऋतु का ध्यान रखें** - वात ठंडा है और पित्त गर्म। ठंडे का सेवन करें तो वात कुपित होगा और गर्म का करें तो पित्त कुपित होगा। ऐसी स्थिति में ऋतु का ध्यान रखना अति आवश्यक होता है। वात-पित्त दोनों कुपित हैं और सामने ग्रीष्म ऋतु है, तो वात से अधिक पित्त पर ध्यान देना होगा; सामने शीत ऋतु है तो पित्त से अधिक वात पर ध्यान देना होगा। वर्षा ऋतु में वात-पित्त दोनों में ही उथल-पुथल होती रहती है; इसलिए वर्षा ऋतु कठोर संयम की ऋतु है। इसमें आहार की मात्रा भी कम होनी चाहिए और आहार में बहुत ही कम चीजों का समावेश[3] होना चाहिए। खाली पेट रहने से वात कुपित होने की संभावना हो तो गर्म पानी का सेवन करें। इसी प्रकार वात-कफ या पित्त-कफ के बारे में भी समझना चाहिए।

३. **तीसरे का लाभ उठायें** - दो के झगड़े में तीसरे को महत्त्व दें। १) जब वात-पित्त दोनों कुपित हों, तब कफ प्रधान आहार लें। तेल पित्त को बढ़ाता है, भैंस का घी वात को बढ़ाता है, **देशी गाय का घी वातशामक भी है और पित्तशामक भी।** २) जब वात- कफ दोनों कुपित हों, तब इन दोनों के समान गुण ठंड का शमन करने के लिए गर्म का सहारा लें। जैसे; गर्म मसाला, बाजरा, अरहर(तूवर) की दाल, तेल का प्रयोग मात्र छौंकने[4] के लिए करें, घी में केवल देशी गाय का घी काम में लें क्योंकि यह कफ को अधिक नहीं बढ़ाता। ३) जब पित्त-कफ विकृत हों तो सूखे का सहारा लें। सूखा आहार जैसे; भूना आहार – भूने चने, जौ की धाणी, चावल के मुरमुरे, जवार की लाही, मक्के के फुलिए; सत्तू; सलाद, लूखी रोटी, छाछ आदि।

४. **ऋतु आहार**[5] **लें - २०% लोग जहर से और ८०% लोग अमृत से मरते हैं क्योंकि गलत समय पर खाया गया अमृत भी जहर का ही काम करता है।** ऋतु के अन्न, सब्जी, फल आदि उस ऋतु में बढ़नेवाले दोषों

1 migraine 2 chill 3 assimilation 4 fry 5 seasoning

का शमन करते हैं। संकर बीजों[1] व इनसे भी कई गुणा खतरनाक विकृत जीन्स -(**GM - Genetically Modified**) बीज के कारण आजकल हर ऋतु में हर एक फल-सब्जी मिल जाते हैं, लेकिन कौनसी ऋतु की है और कौनसी नहीं, इसे समझने का एक सरल तरीका है कि जिस समय जिस फल-सब्जी का वर्ष में सबसे कम दाम हो, वही उसकी ऋतु है। अधिक जानकारी के लिए लेखक ने १२ महीने के चार्ट बनाये हैं - किस महीने क्या खायें और क्या न खायें। आप 'गो-सुषमा' केन्द्र से खरीद सकते हैं। GM Food से बचने के बहुत ही सरल तरीके के लिए YouTube पर **श्री राजेश कपूर** के वीडियो देखें।

५. **त्यौहार व प्रथाओं को समझें** - हमारे त्यौहारों में विविध आहार बनते हैं, मकर सक्रांति पर तिल गुड़, शिवरात्रि पर गाजर का हलवा, होली पर ठंडाई, शीतलाष्टमी पर ठंडा आहार, वर्षा में पकौड़ी, जन्माष्टमी पर पंजीरी, माखन, चातुर्मास[2] में उपवास की प्रधानता, पितृपक्ष व शरद पूर्णिमा पर खीर, दीपावली के बाद अन्नकूट, शीतकाल में उड़द-मेथी-गोंद आदि के लड्डू, ...। किस ऋतु में किस दोष के विकृत होने की संभावना रहती है और उसका क्या तोड़ है, इनका मार्दर्शन हमें इनसे मिल सकता है।

६. **दोहे व कहावतों को समझें** - हमारे देश में हर क्षेत्र में कुछ कहावतें, कुछ दोहे प्रचलित हैं। उनसे बहुत सा ज्ञान मिलता है। जैसे किस महीने में क्या नहीं खाना चाहिए इस संबंध में -

चेते गुड़, बैसाखे तेल, जेठ के पंथ *, असाढ़ के बेल[3]। (चैत्र, वैशाख, ज्येष्ठ, आषाढ़)
सावन साग[4] न भादों दही, क्वार करेला न कातिक मही§। (श्रावण, भाद्रपद, आश्विन, कार्तिक)
अगहन जीरा, पुसे धना[5], माघे मिश्री, फागुन चना।। (मार्गशीर्ष, पौष, माघ, फाल्गुन)

इस व्यावहारिक ज्ञान के लिए तो हमें अपने घर की बुजुर्ग महिलाओं के ही चरणों में बैठना होगा।

क्या करें जब त्रिदोष कुपित हों?

आजकल पित्त सर्वाधिक दूषित हो रहा है। अत: पित्त पर विशेष ध्यान दें। सबसे पहले जो दोष कुपित हुआ था, उसका जड़ से उपचार करें। वर्तमान में जो सबसे अधिक कुपित है और अगले १५ दिनों में आनेवाली ऋतु में सबसे अधिक कुपित हो सकता है इसे ध्यान रखकर उपचार करें। गोमूत्र वात-कफ का शमन करता है, और सावधानीपूर्वक उपयोग करें तो पित्त का भी शमन करता है। शीतकाल में ३-४ महीने प्रतिदिन गोमूत्र का सेवन किया जाय, तो त्रिदोष का शमन हो सकता है। गाय का घी वात-पित्त का और दूध पित्त का शमन करता है, कफ नहीं बढ़ाता और विधिपूर्वक लेने पर घी-दूध त्रिदोष का भी शमन करते हैं।[Ψ]

आयुर्वेद की पंचकर्म विधि त्रिदोष शमन के लिए बहुत ही श्रेष्ठ है। रोगी ही नहीं स्वस्थ व्यक्ति के लिए भी वर्ष में एक बार पंचकर्म करवाना बहुत ही लाभकारी होता है।

★ जेठ में दोपहर को पथ पर नहीं चलना चाहिए। § छाछ या मट्ठा

Ψ इसे विस्तार से समझने के लिए लेखक की शीघ्र ही प्रकाशित होनेवाली 'गो-गव्य चिकित्सा' पुस्तक पढ़ें।

1 hybrid seeds 2 four months of rainy season 3 quince 4 leafy vegetable 5 coriander

आम (आँव)

जब पेट में भोजन का मंथन[1] हो जाता है, तो वह आम कहलाता है। छोटी आँत में उसका पाचन [2] होकर रस बन जाता है। बड़ी आँत में उसका रस सोख[3] लिये जाने के बाद वह मल बन जाता है।

जब आम का पूरा पाचन नहीं होता और वह अधपचा ही मल के साथ निकल जाता है तो यह आँव कहलाता है। आम का जब बड़ी आँत में शोषण होता है और यह रक्त के द्वारा विभिन्न अंगों में पहुँचता है, तो वहाँ विष उत्पन्न करता है। पोषण न मिलने के कारण कोशिकायें कमजोर होने लगती है। इससे बहुत से रोग उत्पन्न होते हैं।

छोटी आँत में इसका रस नहीं बनता, इसलिए इसका मूल पित्त विकृति है। पित्त विकृत हो जाने के कारण चिकनाई और मीठे को पचा नहीं पाता और वे मल में निकलने लगते हैं, इस कारण मल में चिकनाई होती है।

आँव होने पर चिकनाई और मीठा न लें। सुपाच्य[4] आहार लें। दूध, घी, तेल, गुड़-शक्कर युक्त आहार न लें। विष को बाहर निकालने के लिए गोमूत्र का प्रयोग करें। गोमूत्र की गर्मी के शमन के लिए रात को २ चम्मच खस-खस[5] भीगाकर सुबह छाछ के साथ सेवन करना चाहिए। आँव के रोगियों के लिए ताजी छाछ मुख्य आहार है। आँव को पूरा ठीक होने में महीनों लग जाते हैं। इसलिए जैसे-जैसे पाचनशक्ति बढ़ती जाती है, आहार में धैर्यपूर्वक सुधार करते जाना चाहिए। आँव असंयम का रोग है। इसलिए संयम के साथ इसका उपचार करना चाहिए।

शरीर में एक अंग के कमजोर होने पर दूसरा अंग उसका दायित्व अपने ऊपर ले लेता है या ले सकता है। जैसे – नाक बंद होने पर मुँह साँस लेने का काम करता है; गुर्दे कमजोर होने पर त्वचा पसीना निकालकर उसका बोझ कम करती है; ऐसे ही आँतें कमजोर होने पर दाँतों से खूब चबा-चबाकर भोजन करना चाहिए। इससे आहार की मात्रा घट जाती है और आहार सुपाच्य भी हो जाता है।

योग की क्रिया में नौलि (जिसमें आँतो को गोल-गोल घुमाया जाता है), उत्तानपादासन (पृष्ठ ८९) आदि से आँतें मजबूत होती है। पर ध्यान न देने से आगे गंभीर रोग होते हैं। इसलिए आँव होते ही उसका तुरंत उपचार करना चाहिए।

---

1 churn 2 digestion 3 absorb 4 easily digestable 5 poppy seed

ऋतुचर्या

जब तक ऋतु के विशेष लक्षण दिखाई न दे पूर्व ऋतु का ही पालन करें, जैसे वर्षा प्रारंभ न हो तो ग्रीष्म ऋतु का ही पालन करें।
सभी जगह सभी ऋतु दो ही महीने नहीं होती, जैसे दक्षिण भारत में हेमंत-शिशिर ऋतु डेढ़-डेढ़ महीने से भी कम होती हैं।

	वसंत (१)	वर्षा (३)	ग्रीष्म (२)	शरद (४)	हेमंत (५)	शिशिर (६)
पूर्णिमा अन्त	+ + चैत्र + +	+ + श्रावण + +	+ + ज्येष्ठ + +	+ + आश्विन + +	+ +अगहन + +	+ + माघ + +
अमावस्यान्त	फागुन, चैत्र	आषाढ़, श्रावण	वैशाख, ज्येष्ठ	भाद्रपद, आश्विन	कार्तिक, अगहन	पौष, माघ
अंग्रेजी	+ मार्च + + +	+ जुलाई + + +	+ मई + + +	+ सितम्बर + + +	+ नवम्बर + + +	+ जनवरी + + +
ऋतुचर्या की दृष्टि से विशेष पर्व	महाशिवरात्रि, होली, शीतलाष्टमी, नवरात्रि	आषाढ़ी एकादशी, श्रावण सोमवार, रक्षा बन्धन, हरियाली अमावस, जन्माष्टमी	अक्षय तृतीया	पितृ पक्ष (श्राद्ध), नवरात्रि, शरद पूर्णिमा, दीपावली, अन्नकूट, गोपाष्टमी	देवोत्थान एकादशी, कार्तिक पूर्णिमा	मकर संक्रांति, वसंत पंचमी
तापमान	रात ठंडी, दिन गर्म	परिवर्तनशील	सूखी गर्मी	गर्मी	ठंड (माघ में तेज सूखी हवा)	
ध्यान दें	गर्मी से संचित (stored) कफ निकलने लगता है, इसलिए धीरे-धीरे गर्म आहार बंद करें, ठंडे का प्रयोग बढ़ायें।	आहार में कठोर संयम (discipline) बरतें। भरपेट भोजन न लें। बदलते मौसम के अनुसार आहार बदलते रहें।	पित्त के शमन के लिए सुबह ठंडे व दोपहर को कम गर्म आहार का सेवन करें। सुबह जल्दी उठें, केवल इन्हीं ऋतुओं में दोपहर को नींद लें।		शीत काल में वात शांत करनेवाले आहार का सेवन करें। चिकना-मीठा आहार लें।	
जल	मटकी का जल अधिक मात्रा में पीयें।	मटकी के जल में गोबर की राख डालें।	धूप में निकलने से पूर्व मटकी का जल पीकर निकलें।		तांबे का जल। ठंडा न भाये तो गर्म जल/पेय लें ताकि शरीर में जल कम न हो	
मालिश	सप्ताह में १-२ बार पूरे शरीर की ठंडे तेल से	सप्ताह में १-२ बार पूरे शरीर की तेल मालिश	सप्ताह में २-३ बार सिर पर ठंडे तेल की मालिश		**अवश्य करें** – प्रतिदिन पूरे शरीर की सरसों या तिल के तेल से	

+ एक सप्ताह

व्यायाम	कफ जलाने और पसीना निकालनेवाले व्यायाम	हल्के व्यायाम (जोड़ों के), वन विहार (picnic)	पसीना निकालने हेतु व्यायाम, तैरना		भारी व्यायाम (दम और बल बढ़ानेवाले)
त्रिदोष शमन	कफ के शमन के लिए वमन (vomit) करें।	वात शमन के लिए वस्ति (enema) का प्रयोग करें।	पित्त के शमन के लिए विरेचन (purgative) लें।		वात शमन के लिए वस्ति का प्रयोग करें।
पथ्य / लाभकारी	मेवे (dry fruits) भीगाकर खायें, गर्म आहार ठंडा कर खायें, तेल के स्थान पर घी का प्रयोग बढ़ायें, ठंडाई पीयें।	अच्छी वर्षा होने पर पकौड़े खायें। सूखी सब्जियाँ खायें।	छाछ, भूने चने। जौ, ग्रीष्म में खट्टा-मीठा पेय।	खीर। दीपावली के बाद चातुर्मास में आहार पर लगे प्रतिबंधों से मुक्ति।	धूप का सेवन, पतंग उड़ाना। गर्म मसाले, मिर्च, तली चीजें, गुड़, तिल, मूँगफली, सूखे मेवे, मिठाइयाँ, पालक, मेथी, सरसों का साग, मूली, गाजर, गरिष्ठ आहार, दही
कुपथ्य / हानिकारक	चैत्र में गुड़, वैशाख में तेल। गर्म आहार - सूखे मेवे, गर्म मसाले, गरिष्ठ आहार, गेहूँ, कफकारक मिठाई	ताजी सब्जी, श्रावण में दूध, भाद्रपद में दही। वातकारक आहार। बासी आहार।कंद-मूल, दूध की मिठाई। चमड़े के जूते-चप्पल।	ज्येष्ठ में धूप, आषाढ़ में बेल जैसे ठंडे फल। रबड़-प्लास्टिक-रेगजीन के जूते-चप्पल।	आश्विन में करेला, कार्तिक में दही। दीपावली पर मेवा।	अगहन में जीरा, पौष में धनिया जैसे ठंडे मसाले। माघ में मिश्री, फागुन में चने जैसा सूखा आहार। हल्का आहार। चांदी का वर्क। संगमरमर की फर्श (marble floor)।
पंचगव्य का विशेष लाभ	दूध, छाछ, लस्सी, घी, अंगराग	मक्खन, अंगराग, वातनाशक तेल	छाछ, लस्सी, दूध, घी, अंगराग		दूध, दही, घी, गोमूत्र, वातनाशक तेल
फल-सब्जी	आजकल १२ महीने सभी फल-सब्जी उपलब्ध होते हैं। जिस ऋतु में फल-सब्जी पूरे वर्ष में सबसे सस्ती हो, वही उसकी ऋतु होती है।				
आहार मात्रा	८०%	६०%	८०%	६०%	१००%

विवेक

ॐ

कुछ लोगों का कहना है कि मानव को अपने जीवन का एक ध्येय बनाना चाहिए... परन्तु विचार करने से ज्ञात होता है कि भगवान् ने पहले से ही मानव जीवन का ध्येय निश्चित कर दिया है।... आवश्यकता है पूर्वनिश्चित ध्येय या लक्ष्य को पहचानने की।

ॐ

परमात्मतत्त्व की प्राप्ति में उद्देश्य का महत्त्व पंद्रह आना, भाव का महत्त्व तीन पैसा और क्रिया का महत्त्व एक पैसा है। परन्तु आजकल साधकों की दृष्टि प्राय: क्रिया पर ही है, भाव पर नहीं है और उद्देश्य पर तो है ही नहीं!

ॐ

विवेक के बिना केवल क्रिया से अन्त:करण की शुद्धि नहीं होती। शक्ति विवेक में है, क्रिया में नहीं।

ॐ

नाशवान् का विश्वास विवेक-विरुद्ध है।... अत: विश्वास विवेक-विरुद्ध नहीं होना चाहिए।

ॐ

विवेक दो चीजों से जाग्रत् होता है – सत्संग से और दु:ख (आफत) से। सत्संग परमात्मा में लगाता है और दु:ख संसार से हटाता है।

ॐ

संसार की एक चाल है कि वह विश्वासघात करता ही है। वास्तव में उससे विश्वासघात होता है, वह करता नहीं। कारण कि जीव संसार को सुखदायी समझकर उसकी तरफ आकृष्ट होता है, पर वह दु:खदायी सिद्ध होता है! इसप्रकार जब विश्वासघात होता है तब हृदय में एक रेख आती है कि 'संसार में मेरा कोई नहीं'! यह रेख ही मनुष्य को साधन में लगा देती है, उसका विवेक जाग्रत करा देती है।

ॐ

अपने कल्याण का उद्देश्य होगा तो अपने कर्तव्य का ज्ञान स्वत: होगा...। अगर अपने कल्याण का उद्देश्य नहीं होगा तो शास्त्र पढ़ने पर भी कर्तव्य का ज्ञान नहीं होगा, उल्टे अज्ञान बढ़ेगा कि हम अधिक जानते हैं!

पैर गरम, पेट नरम और सिर हो ठंडा

एक कहावत है — पैर गरम, पेट नरम और सिर हो ठंडा ।
फिर भी आये डॉक्टर तो उसको मारो डंडा।।



वात-पित्त-कफ के माध्यम से इस कहावत की वैज्ञानिकता को समझने में बड़ी आसानी रहेगी।

- वात का एक प्रमुख लक्षण है — **गति।** गति का प्रमुख अंग है पैर अर्थात् पैर वात का अंग है। ठंड से वात बढ़ता है, इसलिए पैर गर्म रहना चाहिए। वैसे भी पैर के तलवे हृदय से सबसे दूर के अंग हैं, यदि वहाँ पहुँचते-पहुँचते रक्त ठंडा हो जाता है तो इसका अर्थ है कि शरीर में ऊर्जा (energy) की कमी हो गई है। लेकिन यदि पैर ज्यादा ही गर्म हो तो इसका अर्थ यह नहीं कि शरीर में ऊर्जा अधिक है, बल्कि यह तो पित्त विकृति का लक्षण है।
- मस्तिष्क बुद्धि का स्थान है और बुद्धि का संबंध है पित्त यानी गर्मी से। यह शरीर का सबसे अधिक क्रियाशील(active) अंग भी है। इसलिए यह सबसे अधिक गर्म रहता है। जिस तरह से कार का इंजन जब तक ठंडा रहता है, कार दौड़ती रहती है और इंजन के अधिक गर्म होते ही कार को आराम देना पड़ता है। यदि फिर भी कोई कार को दौड़ाता रहे तो ऑइल जलने लगता है। तब भी न रुके तो कार में आग लग जाती है। इसी तरह सिर के ठंडे रहने पर मस्तिष्क की कार्यक्षमता बढ़ती है और गर्म होने पर कार्यक्षमता घट जाती है। अधिक गर्म होने पर मस्तिष्क अपने सामान्य कार्य करने में भी अक्षम हो जाता है, इससे व्यक्ति अस्वस्थ हो जाता है। इसलिए सिर हमेशा ठंडा रहना चाहिए।

- सामान्यत: कब्ज से नाभि के नीचे का हिस्सा, एसिडीटी से सूर्यचक्र (छाती के जोड़ के बीच), गैस से बायाँ हिस्सा, पित्त विकृति से दाहिना हिस्सा और नाभि टलने (धरण) या कृमि (कीड़ों) से नाभि का हिस्सा कठोर हो जाता है। अत: पेट नरम होना अच्छे स्वास्थ्य की निशानी है।
- यह एक प्राकृतिक नियम है कि ठंड नीचे की ओर तथा गर्मी ऊपर की ओर जाती है। इसलिए शरीर के तापमान में जब भी परिवर्तन करना हो जैसे; ठंडक पहुँचानी हो तो सबसे पहले सिर में ठंडक पहुँचायें और गर्मी पहुँचाना हो तो पैर से गर्मी पहुँचायें। इसे ध्यान में रखते हुए कुछ बातें अपने जीवन में उतार लें –

१. यथासंभव चुल्लू से पानी पीयें। ऐसा करने से पानी का स्पर्श सर्वप्रथम होंठ और तालु[1] को होकर उसकी ठंडक भी सबसे पहले सिर में पहुँचती है बाद में नीचे के अंगों में पहुँचती है। बिना होठों और तालु को छुआये गटागट पानी पीने से **कंठ, गले, फेफड़ों, पेट, कमर** आदि के रोग होते हैं। यहाँ तक की **हृदय रोग** का भी एक कारण बन सकता है।



२. हमेशा बैठकर पानी पीना चाहिए। बैठकर पानी पीने से ठंड सीधे नीचे के अंगों में नहीं जाती, जिससे **कमर दर्द - घुटनों का दर्द** आदि व्याधियाँ नहीं होती।

३. ठंडे पानी से नहाते समय शरीर में खून तेजी से दौड़ता है, जिससे गर्मी पैदा होती है। गर्मी सिर की ओर बढ़ती है। आँख व मस्तिष्क को हानि नहीं पहुँचे इसलिए पानी सर्वप्रथम सिर पर डालें, फिर पैरों व हाथों पर व अंत में धड़ पर। नहाते समय 'हर-हर गंगे', 'हर-हर गंगे' बोलते हुए स्नान करें। इससे अतिरिक्त गर्मी मुँह से निकल जाती है, **आँख व मस्तिष्क** को हानि नहीं पहुँचाती। **सर्दी-जुकाम** भी नहीं होता।

४. शीत ऋतु में ऊपरोक्त प्रकार से नहाने के अलावा धड़[2] पर पानी डालने से पहले फेफड़ों में हवा भरकर ऊपर की ओर खींचकर कुछ क्षणों के लिए रोककर फिर पानी डालें। इससे वात रोगों का आक्रमण नहीं होता।

५. यदि गर्म पानी से नहाना हो तो सिर पर गर्म पानी का प्रयोग नहीं करना चाहिए। सिर पर गुनगुना पानी ही डालना चाहिए।

1 palate 2 body

६. गर्मी के दिनों में प्लास्टिक-रबड़ के चप्पल-जूते न पहनें। इससे गर्मी सीधे सिर में पहुँचती है। अहिंसक चमड़े (मरे हुए जानवर के चमड़े) के जूते-चप्पल ही पहनें, हिंसक चमड़े (काटे गये जानवर के चमड़े) के नहीं। हिंसक चमड़ा आपकी प्राणशक्ति को खींचकर नष्ट करता है और तनाव के रोगों (रक्तचाप, मधुमेह, डिप्रेशन, अनिद्रा...) को बढ़ावा देता है। वर्षा ऋतु में चमड़े के जूते-चप्पल नहीं पहनने चाहिए क्योंकि चमड़ा गीला हो जाय तो जल्दी सूखता नहीं और पैर लगातार गीले में रहने से **सर्दी-जुकाम** हो जाता है। शीत ऋतु में पैरों को संगमरमर[1] के स्पर्श से बचाना चाहिए।

७. भोजन के बाद कुल्ला[2] करके थूकना अवश्य चाहिए, इससे दाँत तो साफ व स्वस्थ रहते ही हैं, माथे में भी गर्मी नहीं पहुँचती।

८. शरीर में पित्त दोष अधिक न बढ़े, इसके लिए बार-बार पैरों को धोते रहना चाहिए। भोजन और सोने से पहले हाथ-पैर धोना केवल स्वच्छता के लिए ही जरूरी नहीं, इससे भोजन का **पाचन** सही ढंग से होता है और **नींद** भी गहरी आती है। इसी प्रकार से शौच व मूत्र त्याग के बाद हाथ-पैर धोना स्वच्छता के साथ-साथ शरीर में गर्मी का संतुलन बनाये रखने के लिए आवश्यक है।

यहाँ एक प्रश्न मन में उठ सकता है कि पैर तो गर्म रहने चाहिए फिर उसे बार-बार धोना क्या उचित होगा ? इसलिए इसे अच्छी तरह से ध्यान रखें कि इस कहावत में सिर व पैर में तुलना है और वह भी सामान्य अवस्था में। यहाँ प्रारंभ में ही स्पष्ट कर दिया है कि पैर का अधिक गर्म रहना पित्त बढ़ने की निशानी है।

९. शरीर में ठंड बढ़ जाय तो पैर के तलवों पर सरसों का तेल रगड़ें। गर्मी बढ़ने पर पैर के तलवे पर देशी गाय के घी की मालिश करें। गर्मी को कम करने के लिए कभी भी पैर को पानी में नहीं रखना चाहिए और न ही पैर पर ठंडे पानी की पट्टी रखनी चाहिए।

१०. तेज **ज्वर** के समय सिर पर ठंडे पानी की पट्टी रखते हैं, लेकिन शरीर में ठंड बढ़ने पर सिर से गर्मी कभी नहीं दी जाती।

११. प्रतिदिन नाक में देशी गाय का घी डालते रहने से माथे का गर्मी से बहुत कुछ बचाव होता है।

१२. प्रतिदिन ३०-३५ ग्राम (६-७ चम्मच) देशी गाय के घी के सेवन से छोटी आँतों में संचित अतिरिक्त गर्मी दूर होती है। पेट नरम रहता है।

1 marble 2 gargle

दोषों में है व्यक्तित्व[1] को निखारने[2] के गुण

रोग होते हैं वात-पित्त-कफ के दोष (असंतुलन) से। इसलिए इन्हें दोष कहते हैं। जब ये संतुलन में रहते हैं, तो शरीर को धारण[3] करने के लिए आवश्यक होने से **धातु**[4] कहलाते हैं। जिस व्यक्ति में वात-पित्त-कफ तीनों संतुलन में रहते हैं, उसी के व्यक्तित्व का पूर्ण विकास संभव है। (संतुलन का अर्थ समान नहीं होता)

वात - आकाश अतिव्यापक[5] है और वायु सभी तत्त्वों में सर्वाधिक चंचल[6] है; वात भी इन्हीं गुणों का प्रतिनिधित्व[7] करता है। वात कल्पना करने की व्यापकता, ऊँची व गहरी उड़ान और समग्र[8] दृष्टि प्रदान करता है। वात स्फूर्ति, पुराने का बंधन तोड़ नये मार्ग की तलाश[9] का उत्साह, एक साथ कई कार्य करने की क्षमता प्रदान करता है। वात व्यक्ति को कलात्मकता, सृजनशीलता[10], उद्यमशीलता[11] प्रदान करता है। इसलिए **वात प्रधान व्यक्ति अच्छा कलाकार, साहित्यकार, चित्रकार, मूर्तिकार, गायक, संगीतकार, दार्शनिक, वक्ता, पथ-प्रदर्शक, आविष्कारक, उद्योजक**[12] **हो सकता है।**

पित्त - अग्नि का काम है प्रकाश देना, पकाना; पित्त भी इन्हीं गुणों का प्रतिनिधित्व करता है। शरीर में चयापचय[13] की क्रिया पित्त से ही संपन्न होती है। प्रकाश हमारी संस्कृति में ज्ञान का प्रतीक[14] है। इसलिए हमारे यहाँ जन्मदिन पर ज्योति[15] जलाने की परम्परा है, पश्चिम की तरह ज्योति बुझाने की नहीं। भारत का अर्थ ही है भा यानी प्रकाश (ज्ञान) में रत (लीन)। पित्त विश्लेषण[16], तर्क[17], योजना[18], निर्णय आदि बौद्धिक क्षमताएँ व ओज प्रदान करता है। इसलिए **पित्त प्रधान व्यक्ति अच्छा अध्यापक, अभियंता (इंजीनियर), अधिवक्ता**[19] **(वकील), चिकित्सक, प्रबंधक**[20]**, वैज्ञानिक, व्यापारी हो सकता है।**

कफ — जल में तृप्ति, तरलता[21], शीतलता का और पृथ्वी में स्थिरता, धारण करने का गुण है, कफ भी इन्हीं गुणों का प्रतिनिधित्व करता है। कफ संतुष्टि, स्नेह, लचीलापन[22], दृढ़ता[23], धैर्य, स्थिरता, स्मरण शक्ति प्रदान करता है। इसलिए **कफ प्रधान व्यक्ति कार्य को पूर्णता तक पहुँचानेवाला, कारीगर**[24]**, जनसंपर्क अधिकारी**[25]**, क्लर्क, अच्छा अनुगामी**[26] **आदि हो सकता है।**

प्रत्येक व्यक्ति में वात-पित्त-कफ का अनुपात जन्म से ही निर्धारित होता है। जैसे किसी में जन्म के समय वात की प्रधानता है तो जीवन भर उसकी प्रकृति वात प्रधान ही रहेगी। उसे वात की विशेषताओं और सीमाओं को समझकर ही अपना विकास करना चाहिए।

---

1 personality 2 flourish 3 hold, bear 4 (no english synonym) 5 all embracing 6 active
7 represent 8 complete 9 search 10 creativity 11 entrepreneurship 12 entrepreneur
13 metabolism 14 symbol 15 light 16 analysis 17 logic 18 planning 19 lawyer 20 manager
21 fluidity 22 flexibility 23 unwaveringness 24 artisan 25 public relation officer 26 follower

वात-पित्त-कफ और शिक्षा

बाल्यावस्था में कफ, युवावस्था में पित्त और वृद्धावस्था में वात प्रधान रहता है। कफ स्मरणशक्ति प्रदान करता है। इसलिए बच्चों की तीव्र स्मरणशक्ति का लाभ उठाते हुए अधिकाधिक ज्ञानवर्धक बातें रटाना[1] चाहिए। यदि उनके पास ज्ञान-भंडार नहीं होगा तो वे युवावस्था में किसका विश्लेषण करेंगे ? बिना ज्ञान के विश्लेषण करनेवाले प्राय: कुतर्क[2] ही करते हैं। जिनके पास न तो ज्ञान का भंडार है और न ही विश्लेषण कर पचाया हुआ ज्ञान, उनकी बेसिर-पैर की कल्पना का क्या उपयोग ? इसलिए बाल्यावस्था में सीधे प्रकृति से शिक्षा तथा रटानेवाली शिक्षा पर और बाद में पुस्तकीय तथा विश्लेषणात्मक शिक्षा पर जोर देना चाहिए।

आजकल मनोवैज्ञानिक बच्चों को रटाने की बजाय समझाने पर जोर देते हैं क्योंकि आधुनिक शिक्षा में रटाने के लिए 'Baba Black sheep', 'Humpty Dumpty' जैसी अंग्रेजी का अभ्यास करानेवाली कवितायें ही हैं या फिर परीक्षा के लिए पढ़ना है। भारतीय बच्चे तो एक बहुत बड़ी संस्कृति के वाहक[3] हैं, उनकी शिक्षा का इतना गिरा हुआ स्तर कैसे चलेगा ? उन्हें तो गीता, पंचतंत्र, वैदिक गणित, रामायण, ज्योतिष विज्ञान[4] आदि का सामान्य ज्ञान होना ही चाहिए। इस दृष्टि से उन्हें बाल्यावस्था में ही श्लोक, चौपाइयाँ, पहाड़े, मुहावरे, लोकोक्तियाँ आदि रटा देने चाहिए। बच्चों के रटने की क्षमता बहुत होती है, लेकिन आजकल इसका पूरा उपयोग नहीं होता, उनकी यह उम्र अश्लील[5] व भद्दे[6] फिल्मी गानों और असंबद्ध[7] सूचना भंडार को रटने में ही निकल जाती है।

सुबह कफ प्रधान होता है। अत: विद्यार्थी रटने का कार्य सुबह करें। गणित के पहाड़े[8], सूत्र[9], प्रमेय[10]; विज्ञान के सूत्र, नियम[11], रासायनिक समीकरण[12], वैज्ञानिक शब्दावली; भाषाओं की शब्दावली, वर्तनी[13], व्याकरण, कवितायें; इतिहास की तारीखें, वंश[14], घटनायें; भूगोल के नक्शे[15], नाम, 'कहाँ क्या ?' आदि सुबह रटने चाहिए। इससे वे लंबे समय तक याद रहते हैं।

दोपहर को पित्त प्रधान होता है। अत: विश्लेषण व बुद्धि खपानेवाले कार्य दोपहर को करें। गणित के सवाल व पहेलियाँ[16] हल करना; विज्ञान के कार्य-कारण का विश्लेषण करना, भाषा के विभिन्न प्रयोग, इतिहास की विभिन्न सामाजिक, आर्थिक, धार्मिक परिस्थितियों का विश्लेषण करना; भूगोल में प्रकृति के विभिन्न कार्यकलापों का विश्लेषण आदि दोपहर को करने योग्य होते हैं।

शाम को वात प्रधान होता है। अत: कला-सौंदर्य-रस आदि विषयों में शाम को डूबना चाहिए। प्रकृति की गोद में बैठकर प्रकृति के गणित-विज्ञान-भूगोल को देखना; विज्ञान कथायें या विज्ञान के चमत्कारों को पढ़ना; कविताओं में छिपे भावों का रसास्वादन करना; ऐतिहासिक कहानियाँ, महापुरुषों की जीवनियाँ पढ़ना; चित्रकारी, नृत्य, संगीत आदि कलात्मक विषयों का अभ्यास शाम को विशेष आनंद व प्रवीणता[17] देता है।

---

1 mug up 2 quibble 3 carrier 4 astronomy 5 vulgar 6 ugly 7 irrelevent 8 tables 9 formulae 10 theorem 11 laws 12 equations 13 spelling 14 dynasty 15 maps 16 puzzles 17 mastery

सुख-दु:ख

ॐ

अभाव की अनुभूति न होने पर विषय सुख नहीं दे सकेगा। जिसे रुपये की चाहना नहीं उसे रुपया सुख नहीं दे सकता। जिसे स्त्री की इच्छा नहीं, उसे स्त्री सुख नहीं दे सकती।

ॐ

मनुष्य शरीर सुख-दु:ख भोगने के लिए नहीं है। सुख भोगने के स्थान स्वर्गादिक हैं और दु:ख भोगने के स्थान नर्क तथा ८४ लाख योनियाँ हैं। इसलिए वे भोगयोनियाँ हैं और मनुष्य साधनयोनि है।

ॐ

संसार असत्य है – ऐसा मानते हुए भी यदि हम सांसारिक सुख-भोगों को भोगते रहेंगे तो उससे हमें कोई लाभ नहीं होगा।

ॐ

सत्संग के द्वारा जो सुख मिलता है, उसको मत लो। जिससे वह सुख मिलता है, उस भगवान् को पकड़ो।

ॐ

संग्रह में जो सुख होता है, उसमें राजसी और तामसीपना होता है। दूसरों के सुख में जो सुख होता है, वह सुख संग्रह में और भोगों में परिणत नहीं होता। उस सुख में बड़ा भारी आनंद होता है।

ॐ

दु:ख में मनुष्य का विकास होता है। ऐसे बहुत कम शूरवीर आदमी मिलेंगे, जिन्होंने सुख में विकास कर लिया।

ॐ

जहाँ हमारी ममता न हो, वहाँ सुख पहुँचायें अथवा जहाँ हम ममतापूर्वक सुख पहुँचाते हैं, वहाँ से अपनी ममता हटा लें – दोनों का परिणाम एक ही होगा।

ॐ

न सुख बाधक है और न संग्रह बाधक है। सुख और संग्रह की जो इच्छा है, यही महान बाधक है।... जहाँ अपने सुख की इच्छा है, उस जगह दूसरे के सुख की इच्छा हो जाय, लगन लग जाय तो अपने सुख और संग्रह की इच्छा मिट जायेगी। न मिटे तो कहना!

स्वामी रामसुखदासजी

कफ – पित्त – वात : प्रारंभ – मध्य – अंत

वात-पित्त-कफ को समझने का सरल सूत्र – प्रारंभ में कफ, मध्य में पित्त और अंत में वात की प्रधानता।

पहचान	कफ (प्रारंभ)	पित्त (मध्य)	वात (अंत)
समय	सुबह, रात्रि का प्रथम पहर	दोपहर, मध्य रात्रि	शाम, रात्रि का अंतिम प्रहर
अवस्था[1]	बाल्यावस्था	युवावस्था	वृद्धावस्था
पाचन संस्थान	अन्न नली[2], जठर[3] (संग्रह)[4]	पक्वाशय[5], छोटी आँत (पाचन)	बड़ी आँत, मलाशय[6] (शोषण)[7]
श्वसन संस्थान	श्वासनली, फेफड़े	रक्त	हृदय
कोशिका[8]	निर्माण	पालन	अंत
मस्तिष्क	संग्रह	विश्लेषण[9]	कल्पना
भूमिका	ईंधन[10]	दहन[11]	ऊर्जा
स्थूल शरीर	निर्माण सामग्री	ऊर्जा	गतिविधि
सूक्ष्म शरीर	अहंकार	बुद्धि	मन
पंच महाभूत	पृथ्वी, जल	जल,अग्नि	वायु, आकाश

शिक्षा

पात्र	कफ (संग्रह)	पित्त (विश्लेषण)	वात (कल्पना)
प्रकृति	म, र, ा	मरा	भय
विकृति	म, र, ा	मार	क्रूरता
संस्कृति	म, र, ा	राम	भक्ति

अन्य विशेषताएँ

अवस्था	ठोस	द्रव	वायु
स्पर्श	चिकना	हल्का चिकना	सूखा
वजन	भारी	मध्यम	हल्का
प्रकृति	ठंडा	गर्म	ठंडा

1 phase 2 food pipe 3 stomach 4 collection 5 duodenum 6 rectum 7 absorption 8 cells
9 analysis 10 fuel 11 combustion

सुख-दु:ख

ॐ

दु:ख में प्रसन्न होना बहुत ऊँचा साधन है। उसके समान कोई साधन नहीं है।

ॐ

जो सुख देता है, उस आदमी को अच्छा मानते हैं तो उस आदमी को अच्छा मानना दोष नहीं है, पर सुख के कारण अच्छा मानते हैं – यह दोष है। सुख लेना इतना दोषी नहीं है जितना सुख से राजी होना दोषी है।

ॐ

अगर भोगों का त्याग न कर सकें तो उनको दु:ख रूप समझकर, उसकी निंदा करते हुए भोगें। भोगों को भोगते हुए भी उनको अच्छा न समझें, उनको नापसन्द करें तो उससे छुटकारा मिल जायगा।

ॐ

जो संसार से दु:खी तो होता है, पर उस दु:ख को सांसारिक सुख के द्वारा मिटाना चाहता है, वह संसारी (भोगी) होता है, साधक नहीं हो सकता।

ॐ

भोगों का सुख संयोगजन्य और समाधि का सुख वियोगजन्य है। संयोगजन्य सुख लेने से पतन हो जाता है और वियोगजन्य सुख लेने साधक अटक जाता है।

ॐ

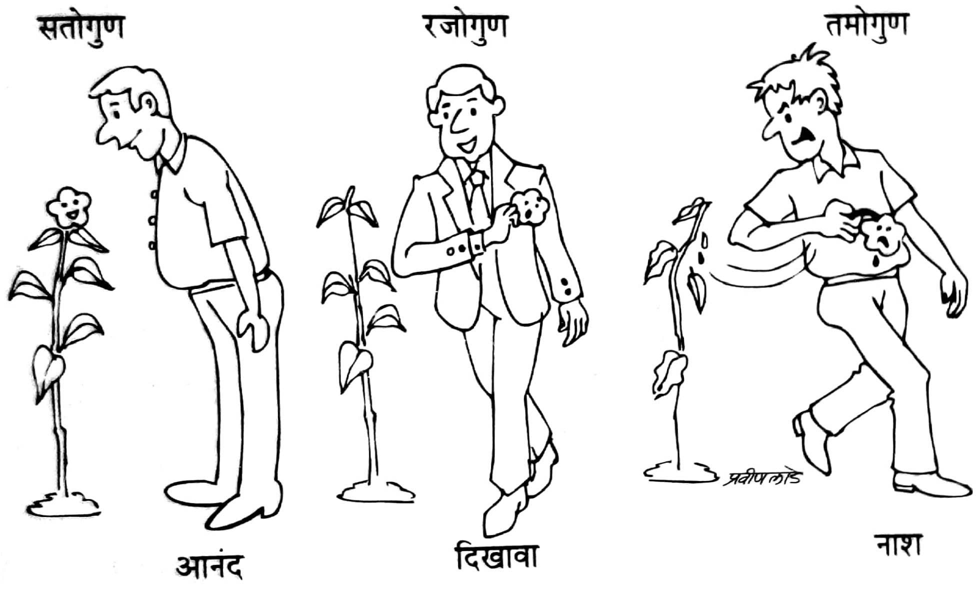
सृष्टि दो तरह की है। एक भगवान् की रची हुई सृष्टि है और एक जीव की रची हुई सृष्टि है। भगवान् की रची हुई सृष्टि कभी किसी को दु:ख नहीं देती। जीव की बनाई हुई सृष्टि ही दु:ख देती है। शरीर भगवान् का रचा हुआ है उसके साथ संबंध जीव का रचा हुआ है। यह सम्बन्ध जीव की सृष्टि है, जो दु:ख देती है। जीव जिनके साथ अपना संबंध नहीं जोड़ता, उनसे दु:ख नहीं होता।

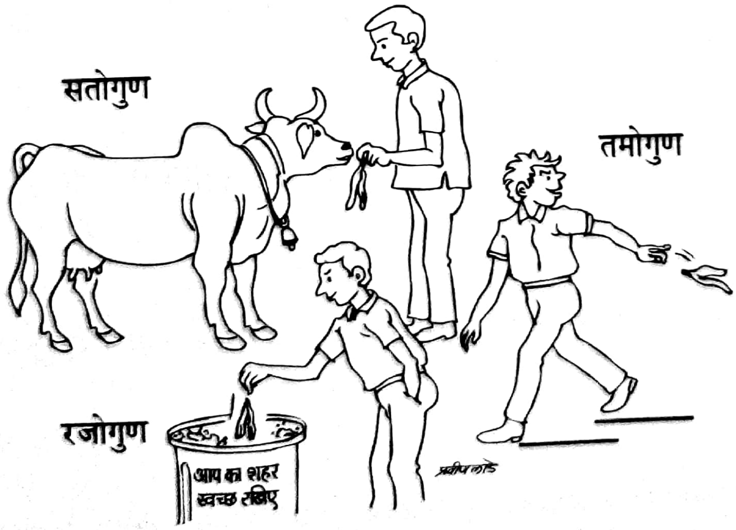
ॐ

कोई विपरीत परिस्थिति न आये इसकी सावधानी रखो। परन्तु आप दु:खदायी परिस्थितियों को दूर कर दोगे – यह हाथ की बात नहीं है।

वात-पित्त-कफ पर सत्व-रज-तम का प्रभाव

- प्रकृति त्रिगुणात्मक है – प्रकृति के जो भी कार्य होते हैं; वे सत्व, रज और तम के कारण होते हैं।
- सत्व गुण में शांति व स्थिरता की प्रधानता है।
- रजोगुण में क्रिया और दिखावे की प्रधानता है।
- तमोगुण में नाश व जड़ता की प्रधानता है।





त्रिगुणों का व्यक्तित्व पर प्रभाव

गुण	सत्व	रज	तम
१	सत्व गुण से प्रेम, दया, करुणा, सेवा, परोपकार, सहानुभूति[1], संतोष आदि भाव पैदा होते हैं।	रजोगुण से नाम-यश की लालसा, भोग-विलास, दिखावा आदि पैदा होते हैं।	तमोगुण से आलस्य, टालमटोल[2], प्रमाद, मोह, क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष, क्रूरता आदि भाव पैदा होते हैं।
२	सत्व गुण से मनुष्य संसार सागर में तैरकर किनारे पर पहुँचने का प्रयत्न करता है।	रजोगुण से किनारे से अनभिज्ञ[3] तैरता रहता है।	तमोगुण से किनारे से विपरीत अर्थात् गहरे समुद्र की ओर तैरता चला जाता है।
३	सतोगुण से गति सम[4] रहती है।	रजोगुण से गति अनियंत्रित[5] हो जाती है।	तमोगुण से गति अधो[6] (उल्टी) हो जाती है।
४	दूसरों के सुख से सुखी, दु:ख से दु:खी	अपने व अपनों के सुख-दु:ख से सुखी-दु:खी	दूसरों के सुख से दु:खी, दु:ख से सुखी
५	सतोगुण से **धन का दान** होता है।	रजोगुण से **धन का भोग** होता है। (दिखावे के लिए किया गया दान भी धन का भोग ही है)	तमोगुण से **धन का नाश** होता है, तमोगुणी व्यक्ति का धन डॉक्टर, वकील व चोरों के काम आता है। (ऋषि-संस्कृति विरोधी कार्य हेतु दिया गया दान भी धन का नाश ही है)
६	सतोगुण से सही-गलत का विवेक उत्पन्न होता है।	रजोगुण से बुद्धि के जाल में फँस जाता है।	तमोगुण से जड़ व दुष्ट बुद्धि उत्पन्न होती है।
७	सतोगुण से **मन शांत** व स्थिर होता है।	रजोगुण से **मन में चंचलता** आती है।	तमोगुण से **मन रोगी** हो जाता है।

सतोगुण को बढ़ाने, रजोगुण को नियंत्रित[7] करने और तमोगुण का दमन[8] करने से ही व्यक्ति के व्यक्तित्व का पूर्ण विकास संभव है।

---

1 sympathy 2 procrastination 3 unaware 4 even 5 uncontrolled 6 downwards 7 channelise 8 suppression

	सत्व	रज	तम
वात	सुंदर कल्पना, भावुकता, सहृदयता[1], श्रद्धा, कला का जन्म, नवनिर्माण हेतु विनाश (जैसे पत्थर तराशकर मूर्ति बनाना) आदि ★ वातशामक मधुर-नमकीन-खट्टे रसों, स्निग्ध[5], गर्म व गरिष्ठ[6] पदार्थों के सेवन की स्वाभाविक इच्छा	बेसिर-पैर की कल्पनायें, अनिद्रा, भावातिरेक[2], काम (कामनाएँ), अतिसक्रियता[3], नये-नये काम शुरु कर बीच में छोड़ देना ★ नमकीन, खट्टे और तीखे की इच्छा, भोजन में अनियमितता	नाश की कल्पना, बीमारी या मृत्यु का विचार, कब्ज, हृदय रोग, भावहीनता[4] आदि ★ वातवर्धक रसों (कड़वा-कसैला[7] -तीखा), रूखे-बासी-ठंडे व मांसभक्षण, नशा आदि की इच्छा
पित्त	सृजनात्मक तर्क[8], योजनाबद्ध कार्य, विवेक, विद्वता, उत्तम पाचन शक्ति, हारने पर उसके कारणों का विश्लेषण करना, आलोचना होने पर विचार-मंथन करना ★ पित्त प्रकृति के अनुकूल मधुर-कड़वा-कसैला, घी युक्त, हल्के गर्म या ठंडे पदार्थों के सेवन की इच्छा	तर्क की अधिकता, योजनाओं का जाल, हारने पर विचलित हो जाना, आलोचना[9] से चिढ़ जाना, क्रोध ★ दिखावे हेतु मौसम-बेमौसम महंगे आहार, जैसे; सूखे-मेवे केसर आदि का सेवन, होटल आदि का चटपटा भोजन	कुतर्क, ईर्ष्या, विनाशकारी योजनाएँ, भ्रम[10], हारने पर जीतनेवाले से बदले की भावना रखना, योजनाओं में जड़ता, आलोचना करनेवाले पर कीचड़ उछालना ★ पित्त प्रकृति के प्रतिकूल तले, गर्म मसालेदार, खट्टे, तीखे, नमकीन, मांसाहार व दुर्गंधित पदार्थों के सेवन की इच्छा
कफ	प्रेम, वात्सल्य, तृप्ति, संतोष ★ कफ प्रकृति के अनुकूल तीखे, कड़वे, कसैले, रूखे, गर्म, हल्के पदार्थों के सेवन की इच्छा	इंद्रिय-सुख हेतु भटकना, लोभ ★ परिणाम की चिंता किये बिना केवल रसना[11] की तृप्ति के लिए भोजन करना	मोह, अहंकार,आलस्य ★ कफकारक, भारी, चिकनाई युक्त, ठंडे, मीठे, नमकीन, खट्टे आहार के सेवन की इच्छा

सात्विक भोजन के गुणों का अधिक चिंतनकर अधिक मात्रा में ले लिया जाय तो वह राजसिक बन जाता है और यदि दूसरों को न देना पड़े, इस लोभ के कारण अधिक खा लिया जाय तो वह तामसिक बन जाता है। संक्षेप में स्वस्थ रहने के लिए त्रिदोषों के साथ त्रिगुणों का चिंतन भी आवश्यक है।

1 tender heartedness 2 over emotion 3 hyperactivity 4 unemotional 5 greasy 6 heavy food 7 pungent 8 constructive logic 9 criticism 10 delusion 11 tongue

नाभि खिसकना (Navel Dislocation)

मुसलमानों ने जब भारत पर आक्रमण किया, तो तक्षशिला के विशाल पुस्तकालय को देखकर पूछा कि इसमें क्या है ? क्या इनमें पवित्र कुरान के बाहर का भी कुछ है ? जवाब मिला - बहुत कुछ। तब उनके कट्टरपंथी [1] मुल्लाओं ने कहा कि जो कुरान के बाहर का है वह कुफ्र [2] है, जला दो इसे ! और ऋषियों की अमूल्य पांडुलिपियों [3] से भरे ग्रंथागार [4] को धू-धू कर जला दिया गया। जब इन कट्टरपंथी आक्रामकों ने नालंदा पुस्तकालय को देख पूछा कि क्या इनमें भी पवित्र कुरान के बाहर का कुछ है ? तो तक्षशिला का हाल देख चुके एक चतुर व्यक्ति ने कहा कि जी नहीं, पवित्र कुरान में जो कुछ है वही है। तब कट्टरपंथी मुल्लाओं ने कहा कि तब कुरान ही बहुत है इनकी क्या जरूरत ? जला दो इसे ! और नालंदा के पुस्तकालय को आग की लपटों के हवाले कर दिया गया। ऐलोपैथी पढ़े लोगों का भी ऐसा ही अहंकार है कि जो एलोपैथी में नहीं है, वह सब अंधविश्वास है।

पश्चिम हमेशा घोर कट्टरपंथी रहा है। वैज्ञानिकों को जेल में इसलिए डाल दिया गया या जिंदा जला दिया गया कि उन्होंने जो आविष्कार किया वह बाइबल की मान्यता [5] के विरुद्ध था। एलोपैथी उस पश्चिम की ही देन है, इसलिए उसकी शिक्षा लिए लोगों में अहंकार और कट्टरता हो तो समझ लेना चाहिए कि ये भारतीयता से बहुत दूर जा चुके हैं और मानसिक गुलाम हो चुके हैं। ऐसे गुलामों से बहुत ही सावधान रहना चाहिए क्योंकि वे भयंकर हीनभावना [6] से ग्रस्त होते हैं, उनको ज्ञान-विज्ञान से कुछ लेना-देना नहीं होता, उनका पूरा परिश्रम सिर्फ इसलिए होता है कि वे अपने आका [7] की वाह-वाही पा लें। ऐसे गुलामों के हाथ अपना शरीर सौंपना, अपने पैरों पर कुल्हाड़ी मारना है।

नाभि खिसकना क्या होता है, एलोपैथी समझ ही नहीं पाई है और उसकी चिकित्सा के नाम पर ऑपरेशन तक कर दिया गया है। नाभि खिसकने के बहुत से लक्षण देखने में आये हैं, जैसे; दस्त लगना, कब्ज होना, भूख न लगना, पेट में दर्द होना, छाती में दर्द होना, हाथ में दर्द होना, अचानक एकदम कमजोरी लगना आदि। वात व पित्त के लंबे समय तक कुपित रहने, भारी वजन उठाने, झटके से पैर नीचे पड़ने, वाहन के तेज झटके, गलत व्यायाम करने, मल के वेग [8] को रोकने, भोजन के बाद या अधिक संभोग/वीर्य नाश से नाभि खिसक जाती है।

---

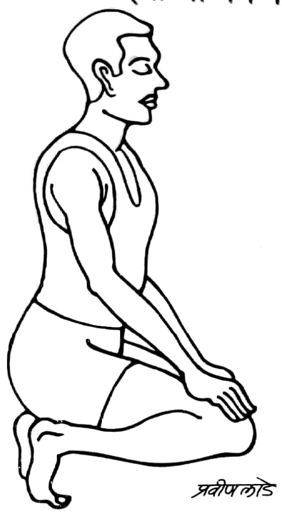
1 fanatic 2 anti islam 3 original texts 4 library 5 recognition 6 inferiority complex 7 master 8 urge

नाभि को स्थान पर लाने के कई तरीके हैं -

१. पेट की मालिश द्वारा, पैर झटककर या पैर की नसों को खींचकर, नाभि पर वजन रखकर, नाभि पर दीया रखकर। लेकिन ये सब किसी कुशल जानकार व्यक्ति द्वारा ही करवायें, किसी नौसिखिये से नहीं।

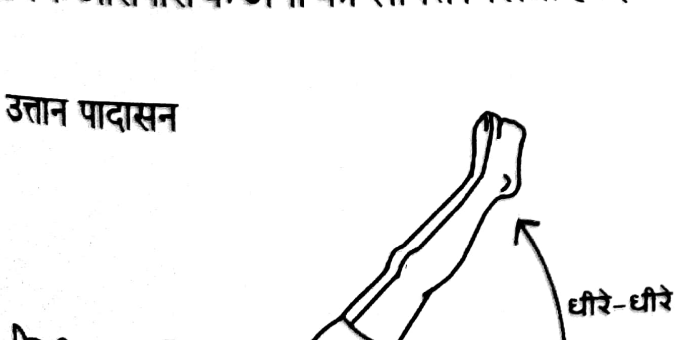
२. गोदुहासन - गोदुहासन में तब तक बैठें, जब तक पैर दुखने न लगे। यह दिन में तीन बार करें। इससे तुरंत डकार या पाद द्वारा गैस निकल जाती है और नाभि अधिक नहीं खिसकती। नाभि सही बैठ जाने पर भी यह आसन कई दिन तक दिन में तीन बार अवश्य करें। इसे भोजन के बाद भी कर सकते हैं।

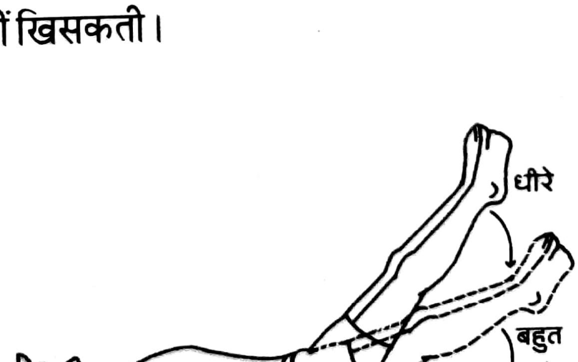
गोदुहासन



नाभि बैठाने के साथ ही इसे फिर से खिसकने न देना भी बहुत महत्त्वपूर्ण होता है। इसलिए जिन कारणों से नाभि खिसकने की संभावना रहती है, उनसे बचना चाहिए। नाभि बैठ जाने के बाद पैर के अंगूठे में धागा बाँधने से नाभि नहीं खिसकती। प्रतिदिन उत्तान पादासन करें उत्तान पादासन में पैर एकदम धीरे-धीरे जमीन पर लाने से नाभि के आसपास के अंगों को शक्ति मिलती है। इससे नाभि नहीं खिसकती।

उत्तान पादासन





परम्पराओं में है अनमोल स्वास्थ्य

ब्रिटीश शासन के दौरान महात्मा गांधी को छोड़ लगभग सभी दिग्गज[1] नेताओं, समाज-सुधारकों और नवशिक्षितों के मन में अंग्रेज यह बात बिठाने में सफल हुए कि भारत अध्यात्म में तो आगे है, लेकिन विज्ञान में काफी पिछड़ा हुआ है। परिणामस्वरूप 'विज्ञान के संबंध में पश्चिम जो कहे वही सही' यह हीन भाव[2] सर्वसाधारण[3] में फैल गया। हमने उनकी चिकित्सा-पद्धति (एलोपैथी) को अपने स्वास्थ्य-विज्ञान (आयुर्वेद) के आधार पर परखने[4] की बजाय उल्टा काम किया। भारतीय परम्पराओं को पश्चिम के जड़ विज्ञान से नहीं समझा जा सकता था, इसलिए हमने उन्हें दकियानुसी[5], कालबाह्य[6], गँवारू[7], अंधविश्वास[8] आदि विशेषणों[9] से मंडित कर त्याग दिया। जो परम्पराएँ हजारों वर्षों से चली आ रही हैं, वे बिना वैज्ञानिक आधार के ही चली आ रही हैं, यह सोच ही बड़ी अवैज्ञानिक और संकीर्ण है। इस सोच ने हमारी वह दृष्टि ही छीन ली जो हमारी परम्पराओं मे छिपी वैज्ञानिकता का दर्शन कराती थी।

आगे की तालिका[10] में वे ही बातें हैं, जिन्हें आपने कभी न कभी देखा या सुना होगा, लेकिन हो सकता है कि उनके महत्त्व को न समझा हो या हो सकता है कि इनमें से बहुत सी बातें आप अपने जीवन में न उतार सकें, विशेषत: **शहरों का जीवन तो समझौतों[11] का जीवन ही रह गया है**; लेकिन यदि आप भरपूर जीवन जीना चाहते हैं, तो जितनी बातों को आप अपने जीवन में उतार सकें, उतार लें क्योंकि कहा गया है कि **समझदार वह है, जो पूरे को जाता देख आधे को बचाने का प्रयत्न करे**। साथ ही जो इन परम्पराओं का पालन कर रहे हैं, उन्हें प्रोत्साहित करें ताकि वे मूल्यवान परम्पराएँ बची रहें।

---

1 legendary 2 inferiority complex 3 public 4 examine 5 conservative 6 out dated 7 unmannered 8 blind faith 9 adjectives 10 table 11 adjustments

आहार विज्ञान

क्र.	आरोग्यप्रद (पथ्य) ✓	रोगप्रद (कुपथ्य) ✗
१	१ २ घंटे मिट्टी की मटकी में रखा पानी (मटकी एक तरह से मिट्टी का कोयला है और कोयले में बैक्टीरियानाशक गुण होता है)	फ्रिज का पानी और आहार, प्लास्टिक बोतल का पानी, नल का ताजा पानी
२	शीत ऋतु में तांबे के घड़े का पानी, अन्य ऋतुओं में मटकी का पानी	एल्युमिनियम, स्टील के घड़े का पानी, ग्रीष्म ऋतु में तांबे के घड़े का पानी
३	बैठकर पानी पीना	खड़े रहकर पानी पीना (इससे घुटने दुर्बल होते हैं)
४	भोजन से आधे-पौने घंटे पूर्व पानी पीना।	भोजन से कुछ देर पहले मीठा खाना।
५	पानी को खाना और खाने को पीना अर्थात् होंठ व तालु को स्पर्श करते हुए घूँट-घूँटकर (sip) पानी पीना और चबा-चबाकर खाना।	ऊपर से गटागट पानी पीकर गले, फेफड़े, हृदय, पेट, कमर आदि की व्याधियों को जन्म देना। दाँतों का काम आँतों से लेना।
६	भोजन के तुरंत बाद गर्म पेय/ पानी पीने से पाचन शक्ति सुदृढ़ रहती है।	भोजन के बाद सादा पेय/ पानी पीने से कब्ज, गैस, भारीपन आदि वात व कफ के रोग होते हैं।
७	यात्रा में पानी में चुटकी भर गोबर की राख/हल्दी डालकर पानी पीयें। इससे आपमें नये वातावरण के अनुकूल रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ेगी।	बोतल बन्द पानी। इससे रोग प्रतिरोधक शक्ति का विकास नहीं होता और यह कंपनियों द्वारा भरा जाने के कारण इसमें भ्रष्टाचार हो सकता है।
८	गर्म पानी, दूध, प्रज्ञा, तुलसी का काढ़ा	चाय-कॉफी
९	छाछ, नींबू का शर्बत, कोकम, गुलाब,चंदन, केवड़ा आदि के शर्बत; नारियल पानी, गन्ने का रस, केरी (कच्चा आम) का पना, ठंडाई, फलों का रस	सभी कोल्ड ड्रिंक (फॉस्फोरिक एसिड, बेन्जोइक एसिड, लेड एसिटेट, सोडियम मोनो ग्लूटामेट, कार्बोलिक एसिड, एरोथौरबिक एसिड, कैफीन, मिथाइल बेंजीन, पोटेशियम सौरबेट, ब्रोमिनेटेड वेजीटेबल ऑइल, सैक्रिन, केडमियम, आर्सनिक आदि घातक रसायनों से बनते हैं। इनमें लिंडेन जैसे विषैले कीटनाशक भी पाये गये हैं)
१०	ज्वर आने पर उपवास या हल्का आहार, गर्म पानी पीना, शरीर से खूब पसीना बहाना और शरीर को स्वयं स्वस्थ होने में सहायता करना।	ज्वर आने पर दवाइयाँ खाकर ज्वर तोड़ना, बड़े रोगों की ओर कदम बढ़ाना है।

	✓	✗
११	चोट या सदमे के बाद गर्म पानी पीना।	चोट या सदमे के बाद सादा या ठंडा पानी पीना।
१२	गाय का दूध सात्विक, बकरी का राजसिक और भैंस का भारी व तामसिक होता है।	जर्सी, होलेस्टीन, रेड डेन आदि गो रूपधारी विदेशी जानवरों का दूध रोगकारक होता है।
१३	गाय का दही। भैंस के दूध से उसका दही ठीक है।	बकरी व अन्य जानवरों का दही।
१४	रात को सोते समय पुरुषों का गर्म दूध-घी लेना।	रात को सोते समय पुरुषों का गर्म दूध लेना।
१५	सुबह-दोपहर को दही खाना।	दोपहर ४ के बाद दही खाने से मस्तिष्क कमजोर होता है।
१६	गाय के दूध की मिठाई, ऋतु प्रदेश के अनुसार विविध मिठाइयाँ।	भैंस के दूध की मिठाई, बिस्किट, चॉकलेट।
१७	केवल देशी गाय के बिलौने का घी।	अन्य सभी घी। डेयरी का घी (बटर ऑइल), वनस्पति घी (घी नहीं, विकृत तेल)।
१८	घाणी (कोल्हू) का तेल या छना (filtered) तेल, विशेषत: तिल तेल और प्रदेशानुसार अलसी, सरसों , मूँगफली, नारियल का तेल।	सभी रिफाइन्ड तेल, विशेषत: पाम, सोयाबीन, सूर्यमुखी (sun flower), कुसुम (safflower), चावल की भूसी (rice bran), कपास का तेल
१९	मौसम के फल और सब्जियाँ	बेमौसम के फल और सब्जियाँ
२०	स्वाभाविक रूप से पके फल	रसायनों से पके फल
२१	चमकहीन किंतु स्वादिष्ट खाद्य	रसायनों से या पॉलिश से चमकाये खाद्य
२२	गोबर खाद व कीट नियंत्रक गोमूत्र से उत्पन्न खाद्य	रासायनिक खाद व कीटनाशकों से विषाक्त
२३	देशी बीजों से उत्पन्न अन्न	संकरित बीजों (hybrid seeds) से उत्पन्न अन्न
२४	ऋतु व प्रकृति के अनुसार तृप्तिदायक भोजन करना।	संतुलित आहार (balanced diet) के चार्ट के अनुसार बेस्वाद भोजन करना।
२५	कुछ-कुछ पीलापन लिये, मोटी डलीवाला नमक	सफेद जहर – सफेद नमक
२६	पीली देशी शक्करें पौष्टिक होती हैं।	सफेद जहर – सफेद दानेदार शक्कर
२७	सादा नमक हमेशा पकाकर ही खायें। भूरा होने तक सेका हुआ नमक बहुत अच्छी औषधि है। सलाद पर सेंधा नमक का प्रयोग करें।	सादे नमक को दाल, सब्जी पकाने के बाद या सलाद में ऊपर से डालना।

	✓	✗
२८	गर्मी के दिनों में चांदी का वर्क (शुद्ध वर्क कुछ दिनों में काला हो जाता है)	चाँदी के नाम पर बिकनेवाला एल्युमिनियम का वर्क (यह काला नहीं होता)। सर्दी के दिनों में चांदी का वर्क।
२९	षट् रस - छ: रस (मीठा-खट्टा-नमकीन-तीखा-कड़वा-कसैला) युक्त भोजन।	एक या दो रसों का सेवन बिल्कुल न करना।
३०	सूर्यास्त के पूर्व भोजन करना।	सूर्यास्त के बाद भरपेट भोजन करना।
३१	अग्नि पर पका हुआ आहार (अग्नि-संस्कार) या सूर्य के रहते किया गया आहार (सूर्य-संस्कार)	कच्चा आहार (यदि खूब चबा-चबाकर न खाय जाय), सूर्यास्त के बाद कच्चा आहार
३२	कड़क भूख लगने पर भोजन	बिना भूख के भोजन
३३	सप्ताह-पंद्रह दिन में एक समय भोजन छोड़ना	कभी भी उपवास न करना
३४	उपवास के समय गर्म पानी पीना।	उपवास के समय ठंडा पानी पीना।
३५	भोजन करते समय मौन रखना।	भोजन के समय पढ़ना, बोलना, टी.वी. देखना।
३६	प्रसन्न मन से भोजन करना।	चिड़चिड़ या चिंता करते हुए भोजन करना।
३७	भोजन को प्रसाद मानकर ग्रहण करना। इससे भोजन में सात्विकता आती है।	भोजन करते समय उसमें दोष देखना।
३८	घर का भोजन	हॉटेल का भोजन, बाहरी आहार
३९	दो भोजन के बीच कम से कम ६ घंटे का और दो बार कुछ खाने के बीच कम से कम ३ घंटे का अंतर होना चाहिए।	बार-बार खाते रहना।
४०	भोजन के बाद १२ कुल्ले (rinse) करना व उंगली से दाँतों को रगड़ना।	भोजन के बाद नाम मात्र का कुल्ला करना।
४१	भोजन के बाद मूत्र त्याग करना।	भोजन के बाद पानी पीना।
४२	भोजन के बाद १० मिनट वज्रासन में बैठना व टहलना या बायीं करवट लेटना।	भोजन के बाद सोना या दाहिनी करवट लेटना।
४३	भोजन के बाद सर्दी में लौंग व गर्मी में इलायची खाना।	भोजन के बाद कृत्रिम सुगंधी मसाले या तंबाकू का सेवन करना।
४४	मंद आँच पर व खुले बर्तन में पका भोजन पौष्टिक व सुपाच्य होता है।	प्रेशर कूकर में दाल आदि पकती नहीं गल जाती है।

	✓	✗
४५	प्रतिदिन गोमूत्र – तुलसी का सेवन।	दवाई - टॉनिक का सेवन
४६	मिट्टी के पात्रों में भोजन बनाना, दही जमाना, बिलौना करना (दही मथना)।	एल्युमिनियम में भोजन बनाना स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक है। स्टील में चमक व सुविधाएँ जरूर है, लेकिन स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं।
४७	पत्ते, मिट्टी, कांसे, चांदी के पात्र में भोजन करना।	अन्य पात्रों में भोजन करना।
४८	**गर्भवती स्त्री हेतु** • देशी गाय के घी में बने आहार • चांदी के प्याले में जमाया देशी गाय का दही • पान में खानेवाले चूने का पानी • लोहे की कढ़ाई में पकाया भोजन • लोहे के इमामदस्ते में अनार के दानों को कूटकर तैयार किया रस	**गर्भवती स्त्री हेतु** • गर्म आहार जैसे; गुड़, पपीता, गर्म मसाले, दही, तला आहार • कैल्शियम की गोलियों से भविष्य में संभावना - हृदय का तेज धड़कना / उच्च रक्तचाप • आइरन कैप्सूल गर्म होने से रक्तस्राव (bleeding) व गर्भस्राव (miscarriage) का खतरा पैदा करते हैं; सामान्य प्रसव को सीजेरियन प्रसव में बदल देते हैं।
४९	**अनुकूल आहार** • चिकनाईवाले आहार के साथ गर्म पेय, गर्म पानी • मिर्च के साथ घी • दूध के साथ घी, हल्दी • दूध के साथ मीठा • गुनगुने या सादे दूध के साथ शहद • ककड़ी (cucumber) के साथ नमक • आम के साथ घी, शक्कर या जामुन • दही संग पानी या शक्कर या नमक या आंवला • घी में तैयार दही का झोल, कढ़ी • करेले के साथ नींबू • केले के साथ इलायची • ठंडे पर गर्म	**विरुद्ध आहार** • चिकनाईवाले आहार के साथ पानी, सलाद, दही-बड़ा, आइसक्रीम, फलों का रस आदि • अधिक मिर्च, बीज सहित मिर्च • दूध के साथ दही (जैसे खीर-कढ़ी), छाछ • दूध के साथ नमकीन, प्याज, पनीर की सब्जी • पानी के साथ शहद, गर्म आहार में शहद • दूध के साथ ककड़ी • कृत्रिम ढंग से पके आम के साथ दूध • दही के साथ कड़वी चीजें • तेल में तैयार दही का झोल, कढ़ी • करेले के साथ खटाई • केले के साथ दही • गर्म पर ठंडा

विहार विज्ञान

क्र.	करने योग्य बातें ✓	न करने योग्य बातें ✗
१	मुस्कुराते रहकर मस्तिष्क की नसों को शिथिल रखना।	चेहरे पर तनाव रखना।
२	दिन में कम से कम एक बार एक निश्चित समय पर अपने परम लक्ष्य का चिंतन करना।	छोटी-छोटी बातों में उलझे रहकर अपने परम लक्ष्य को भूलना।
३	निश्चित दिनचर्या युक्त जीवन जीना।	मनमाने ढंग से जीवन जीना।
४	अच्छे विचार और अच्छी कृति (act) मनोरोगों से रक्षा करते हैं।	कुविचार और बुरे काम चिंताग्रस्त कर मनोरोगी बनाते हैं।
५	शाम के समय प्रकृति दर्शन, कलात्मक गतिविधि - नृत्य, संगीत, चित्रकारी; व्यायाम व भजन-कीर्तन।	शाम के समय टी.वी. देखना, शारीरिक श्रमरहित खेल खेलना, पढ़ना, गप्पें लड़ाना।
६	जल्दी सोना, जल्दी उठना।	देरी से सोना, सूर्योदय के बाद उठना।
७	पेट पिचकाकर (deflate in) गहरी साँस छोड़ना।	फेफड़ों को पूरा खाली न करना। क्रियाहीन अवस्था में १ मिनट में १२ से अधिक साँस लेना।
८	पंखा धीमे चलाना।	तेज हवा का सेवन।
९	उत्तर-दक्षिण हवा वाले घर में रहना।	पूर्व-पश्चिम हवावाले घर में असावधानी से रहना।
१०	प्राकृतिक वेगों को न रोकना।	छींक, जमुहाई, डकार, पाद, मल, मूत्र, वीर्य आदि प्राकृतिक वेगों को रोकना।
११	बैठकर मूत्र त्याग करना।	खड़े रहकर मूत्र त्याग करना।
१२	शौच के समय दाँत भींचकर बैठना व दायें पैर की एड़ी उठाये रखना।	शौच के समय जोर लगाना, पुस्तक पढ़ना या विचारों के प्रवाह में खो जाना।
१३	शौच के बाद मिट्टी से हाथ शुद्ध करना।	शौच के हाथ केवल पानी या साबुन से धोना।
१४	उंगली से मंजन करना अथवा दातून करना।	टूथपेस्ट-ब्रश करना।
१५	आऽऽ आवाज करते हुए उंगली से रगड़कर जीभ साफ करना। इससे कंठ साफ व सुरीला होता है। नेत्र व कर्ण इन्द्रियाँ भी निर्मल रहती हैं।	जीभी (tongue cleaner) से जीभ रगड़ना। इससे कंठ गंदा रह जाता है और संक्रमण (throat infection) होने की संभावना रहती है।

	✓	✗
१६	प्रतिदिन स्नान करना। सूर्योदय से पूर्व स्नान करना (विशेषत: कार्तिक व माघ के महीने में) (लगभग अक्टूबर व फरवरी)	प्रतिदिन स्नान नहीं करना। सूर्योदय के बाद स्नान करना।
१७	नहाते समय लगातार 'हर-हर गंगे' बोलना।	नहाते समय मुँह से साँस लेना।
१८	ठंडे पानी से नहाते समय पहले सिर पर, फिर क्रमश: पैर, हाथ, नाभि, छाती और अंत में पीठ पर पानी डालना। (शीत ऋतु में साँस खींचकर रोकें, फिर छाती-पीठ पर पानी डालें)	ठंडे पानी से नहाते समय सर्वप्रथम छाती-पीठ पर पानी डालना।
१९	कच्चे दूध, अंगराग-उबटन से स्नान करना।	रसायन, चर्बी युक्त साबुनों से स्नान करना।
२०	ढीले वस्त्र पहनना, लेकिन कमर व लंगोट कसी रखना।	तंग कपड़े पहनना। सोते समय कमर व लंगोट कसी हुई रखना।
२१	खादी व सूती वस्त्र पहनना।	नायलॉन, टेरीन आदि से निर्मित कृत्रिम वस्त्र पहनना।
२२	स्त्रियों का सिर पर पल्ला रखना व पुरुषों का सिर पर पगड़ी, टोपी रखकर माथे को ठंडा रखना।	सिर पर खुला रख धूप लगने देना और कान में हवा घुसने देना।
२३	करवट लेकर या सीधा सोना।	उल्टा सोना, छाती या सिर पर हाथ रखकर सोना। गलत ढंग से करवट लेकर सोना जिससे हृदय या यकृत पर जोर पड़े।
२४	रात को सोते समय हाथ-पैर धोकर सोना।	हाथ-पैर गंदे व गर्म रखना। इससे बुरे सपने आ सकते हैं।
२५	प्रतिदिन शरीर से पर्याप्त पसीना निकालना।	पाउडर, पंखे या वातानुकूलन से पसीने को रोकना।
२६	वर्षा में वस्ति द्वारा वात, गर्मी में विरेचन द्वारा पित्त, वसंत में वमन द्वारा कफ को नियंत्रण में रखना।	बिना प्रकृति को समझे वस्ति, जुलाब और वमन का प्रयोग करना।

	✓	✗
२७	रीढ़ की हड्डी (back bone) को सीधे रखना।	झुककर बैठना। आधे लेटकर पढ़ना। नर्म गद्दे पर सोना।
२८	प्रतिदिन खुली पीठ पर धूप लेना। धूप सिर पर लगने से बाल सफेद होते हैं।	पीठ पर धूप न लगने देना। सिर पर धूप लगना।
२९	दिन में ५-७ बार मुँह में पानी भरकर आँखें धोना और तीसरे नेत्र के स्थान पर पानी के छींटे मारना।	आँखें मसलना।
३०	घर में गोबर से लीपा आंगन होना।	घर में संगमरमर की फर्श होना।
३१	गुस्सा कम करने का तरीका - गद्दे पर मुक्के मारना या पैरों की मांसपेशियों को खूब तानकर (stretch) फिर एकदम ढीला छोड़ना।	गुस्सा प्रकट करना या निगलना। क्रोध शांत करने के लिए पानी पीना।
३२	नमस्कार करना।	हाथ मिलाना, इससे एक दूसरे के ऊर्जाक्षेत्र (aura) में अनधिकृत (wrongful) प्रवेश होता है। रोगों का भी संक्रमण होता है।
३३	समाचार पत्र को भयंकर तमोगुणी विचारों का वाहक समझकर कम से कम पढ़ना।	सुबह समाचार पत्र पढ़ना आध्यात्मिक उन्नति में बहुत बाधक है।

त्यौहारों में है स्वास्थ्य की कुंजी[1]

एक बार क्रिकेट में फिल्डिंग करते समय गर्दन को धूप से बचाने के लिए सचिन तेंडुलकर ने टोपी उल्टी पहन ली। दूसरे दिन से सचिन के दीवाने टोपी उल्टी पहनने लगे – सामने से आ रही तेज धूप में भी। क्या इस भेड़ चाल को ही फैशन कहा जाता है ? **भारत फैशन में हमेशा से आगे रहा** लेकिन फैशन के नाम पर इतना बौद्धिक दिवालियापन[2] पहले कभी नहीं रहा। भारत में फैशन हमेशा परम्परा सम्मत[3] रही है, लेकिन अब परम्पराओं को तोड़ना या उस पर बेतुकी[4] टिप्पणी[5] करना ही फैशन हो गया है। **भारत में किसी भी परम्परा के शुरु होने से पहले उसे कम से कम चार कसौटियों[6] पर कसा जाता था – आध्यात्मिकता, वैज्ञानिकता, सामाजिकता और कलात्मकता। इन पर खरे उतरने पर ही वे परम्परा के रूप में स्वीकार की जाती थी।**

भारत की परम्पराओं में ये चारों तत्त्व किस प्रकार से गूँथे हुए हैं, इसे होली से समझ सकते हैं। होली की सामाजिकता - कलात्मकता तो स्पष्ट है। प्रह्लाद-होलिका की कहानी इसका आध्यात्मिक पक्ष है। परबतसर (राजस्थान) में मेरे वैज्ञानिक पिता ने इसके गहन वैज्ञानिक पक्ष को समझाया।

होली का वैज्ञानिक पक्ष

१. **पित्त के रोगों से रक्षा** – होली के बाद ग्रीष्म ऋतु का आगमन होता है। ग्रीष्म ऋतु में पित्त बढ़ता है। पित्त बढ़ने के बाद ठंडी चीजों का सेवन नुकसान करता है। पित्त को बढ़ने से रोकने के लिए पहले ही ठंडी चीजों का सेवन किया जाय तो पित्त नहीं बढ़ता। होली द्वारा यह संदेश दिया जाता है। होली में रंग का प्रचलन तो बाद में हुआ, पहले केवल मिट्टी और गोबर के घोल[7] में प्रत्येक व्यक्ति को बार-बार भीगाया जाता था। इससे न केवल ग्रीष्म ऋतु में होनेवाले चर्मरोग और घमौरी[8] से बचाव होता है बल्कि पित्त के कारण होनेवाले बहुत से रोग भी नहीं होते। होली के आठवें दिन शीतला देवी के नाम पर ठंडा भोजन किया जाता है। कहते हैं इससे शीतला माता प्रसन्न रहती हैं और चेचक, खसरा आदि रोग नहीं होते। शीतला माता का वाहन गधा है। गधी का दूध बहुत ही ठंडा होता है। इन दिनों में बच्चों को गधी का दूध एक-दो चम्मच पिलाने से अनेक जानलेवा रोगों से बच्चों की रक्षा होती है।

२. **लू-रोधकशक्ति** – होलिका दहन के समय एक हरे वृक्ष को काटकर बीच में रोपा[9] जाता है। राजस्थान

---

1 key 2 intellectual degradation 3 approved 4 nonsense 5 comments 6 norms
7 solution 8 prickly heat 9 positioned

में हरा वृक्ष काटना मानव हत्या के समान समझा जाता है। लेकिन यदि किसी वृक्ष से अड़चन हो तो बढ़ने से पहले इस निमित्त[1] उसे काटकर हटाने की छूट है। जब होली की लपटें[2] अपने शिखर पर होती हैं, तब इसे जलने से पहले बाँस[3] के हँसिये[4] से खींचकर निकालना होता है। इस दौरान लपटों की गर्मी को सहना पड़ता है, इससे लू (सूखी व तेज गर्म हवा) को सहने की शक्ति का निर्माण होता है।

३. **औषधि** – क्यों पी जाती है होली के दिन भांग ? महाशिवरात्रि व होली दोनों वसंत ऋतु में आते हैं। इन दोनों दिन भांग की ठंडाई पीने का रिवाज है। महाशिवरात्रि के दिन शिवजी को भांग चढ़ाई जाती है। शिवजी को कोई चीज क्यों चढाई जाती है ? यह हम जान चुके हैं – भांग औषधि के रूप में अमृत और नशे के रूप में जहर है। वसंत ऋतु में कफ बढ़ा हुआ रहता है। भांग बहुत ठंडी होती है, लेकिन कफ का नाश करती है और पित्त को भी शांत करती है। इसलिए इन्हीं दोनों पर्वों पर भांग पीने की प्रथा चली है।

४. **अनाज की सुरक्षा** – होलिका दहन की भस्म[5] को अनाज में लगाकर रखने से उसमें कीड़े नहीं पड़ते।

५. **वर्षा की दिशा** – अग्नि की लपट की दिशा से किसान इसका अनुमान[6] लगा लेते हैं कि किस दिशा में वर्षा अधिक होगी और किस दिशा में कम (अनिवार्यता - होलिका दहन का ठीक मुहूर्त पर होना)।

६. **वर्षा की भविष्यवाणी** – होलिका दहन के बाद के चार दिन अर्थात् एकम्, द्वितीया, तृतीया, चतुर्थी – चातुर्मास के चार महीनों का प्रतिनिधित्व[7] करते हैं। जिस दिन बादल रहते हैं, उस महीने वर्षा होती है और जिस दिन आकाश साफ रहता है, उस महीने में वर्षा नहीं होती। परबतसर के कर्मयोगी हनुमानजी बागड़ा ने होली के बाद के चार दिन आकाश साफ देख, खेती न करने का निर्णय लिया। मानसून पूर्व की अच्छी वर्षा से पूरा गाँव खेती में जुट गया, लेकिन हनुमानजी खेती के बजाय भजन-कीर्तन करते रहे। जब पूरे चातुर्मास में एक भी वर्षा नहीं हुई, तब लोगों को उनकी बात पर विश्वास हुआ।

७. **ग्रह-शांति** – होलिका दहन के समय ग्रह[8] शांति के लिए गाय के गोबर से चाँद-सूरज-तारे आदि की माला[9] बनाकर उनका दहन[10] किया जाता है।

ऋषि-मुनियों द्वारा प्रस्थापित[11] भारत की हर परम्परा के पीछे आध्यात्मिकता, वैज्ञानिकता, सामाजिकता और कलात्मकता है। यह तथ्य हमें भूलना नहीं चाहिए। लगातार दो हजार वर्षों से असभ्य[12] पश्चिम से आये लुटेरों[13], ठगों, धर्मांधों के आक्रमण व उनके शासन के दौरान हुए अत्याचारों के कारण इन परम्पराओं की कुछ कड़ियाँ लुप्त हो गईं या विकृत हो गईं। आज आवश्यकता है कि हम इन पर फिर से गहराई से विचार कर इनका लाभ उठाकर अपने जीवन को समृद्ध करें, न कि इनका उपहास[14] उड़ाकर अपनी मानसिक गुलामी[15] व बौद्धिक दिवालियेपन का भौंडा[16] प्रदर्शन करें।

---

1 occassion 2 flames 3 bamboo 4 sickle 5 ash 6 inference 7 representation 8 planet 9 garland 10 combustion 11 established 12 uncultured 13 predatory 14 ridicule 15 slavery 16 gawky

ईश्वर प्राप्ति

ॐ

दु:ख के कारण वैराग्य यथार्थ नहीं है, किन्तु उस समय यदि संग अच्छा मिल जाय तो वही वैराग्य अधिक बढ़कर आत्मोद्धार में कारण बन सकता है।

ॐ

चेतन की भूख जड़ पदार्थों के द्वारा कैसे मिट सकती है ? प्यास लगने पर गर्मागर्म बढ़िया से बढ़िया हलवा खाने से भी प्यास नहीं मिट सकती।

ॐ

परमात्मा की प्राप्ति होनी चाहिए – यह संकल्प नहीं है; यह तो आवश्यक तत्त्व है, मनुष्य-जन्म का असली प्रयोजन है। संसार की घटना ऐसी होनी चाहिए, ऐसी नहीं होनी चाहिए; ऐसी परिस्थिति आनी चाहिए, ऐसी परिस्थिति नहीं आनी चाहिए – यह संकल्प है।

ॐ

ऐसा होना चाहिए और ऐसा नहीं होना चाहिए – यह संकल्प है; परन्तु ऐसा करना चाहिए और ऐसा नहीं करना चाहिए – यह संकल्प नहीं है। ...करने का विचार संकल्प नहीं होता, फल का विचार संकल्प होता है।

ॐ

कुसंग का त्याग करो। कुसंग क्या है ? यह धन हमारा है, यह सम्पत्ति हमारी है – यह कुसंग है। .... थोड़ा-सा कुसंग भी आपकी वृत्तियों को बदल देगा, एकदम भगवान् से विमुख कर देगा। ... आप भजन में तल्लीन हो जाओगे, तो फिर आपके ऊपर कुसंग का प्रभाव नहीं पड़ेगा....इतनी शक्ति होने से पहले सावधान रहो।

ॐ

साधन कर जो परमात्मतत्त्व को प्राप्त करना है, वह कमाकर धनी होने के समान है। किंतु सत्संग सुनना तो गोद में जाना है।

ॐ

संसार के त्याग का मतलब है शरीर, इन्द्रियाँ, अंत:करण, मन, बुद्धि, प्राण आदि पदार्थों में अहंता-ममता (मैं-मेरापन) का त्याग। परमात्मा की प्राप्ति चाहते हो तो संसार का त्याग करना पड़ेगा।

स्वामी रामसुखदासजी

महारोग : नकल रोग

जब हम किसी बाहरी सभ्यता की किसी परम्परा को अपनायें, तो उसका गहरा अध्ययन कर ही उसे अपनायें। आजकल समारोहों में खड़े भोजन[1] का प्रचलन हो गया है। यह परम्परा पश्चिम से आई है। पश्चिम में विवाह आदि समारोहों में घंटों नाचने का प्रचलन है। भोजन करके नाचना संभव नहीं, इसलिए वे थोड़ा सा खाते हैं, फिर घंटे भर नाचते हैं, फिर थोड़ा खाते हैं फिर घंटे भर नाचते हैं; यह क्रम लगभग रात भर चलता रहता है। इसमें बार-बार पंगत[2] में बैठकर खाना संभव नहीं। इसलिए सुविधा की दृष्टि से खड़े भोजन की परंपरा बन गई। हमारी संस्कृति में तो इस प्रकार से नाचने-खाने का रिवाज है नहीं। फिर खड़े भोजन की परम्परा क्यों अपनायें ? खड़े होकर भोजन करने से हमारी बहुत सी वैज्ञानिक परम्पराएँ टूटती हैं।

खड़े होकर भोजन करने से हानि

१. खड़े भोजन से नीचले अंगों में वात रोग (कब्ज, गैस, घुटनों का दर्द, कमर दर्द आदि) बढ़ते हैं।



२. पैरों में जूते-चप्पल होने से पैर गर्म रहते हैं, जबकि भोजन करते समय पैर ठंडे रहने चाहिए, इसलिए हमारे देश में भोजन करने से पहले हाथ के साथ-साथ पैर भी धोने की परम्परा है।

1 buffet 2 row

३. बार-बार कतार[1] में लगने से बचने के लिए प्राय: थाली को अधिक भर लिया जाता है, जिससे जूठन अधिक छोड़ी जाती है। यह **अन्न का, प्रकृति का, किसान का, इंसान का और भगवान का अपमान** है।

४. जिस पात्र[2] से भोजन परोसा जाता है, वह सदैव पवित्र होना चाहिए, लेकिन इस परम्परा में जूठे हाथों के लगने से ये पात्र अपवित्र हो जाते हैं (जूठे के लिए अंग्रेजी में कोई शब्द ही नहीं है क्योंकि वहाँ जूठे की अवधारणा[3] ही नहीं है)।

५. **पंगत में भोजन कराने में उस व्यक्ति की शान होती है, जिसके साथ समाज हो। खड़े भोजन में उसकी शान होती है, जिसके साथ समाज नहीं, पैसे से जुटनेवाली भीड़ हो।**

★

जब हम किसी सुविधा[4] के आदी[5] (गुलाम) हो जाते हैं या जब कोई चीज प्रतिष्ठा का प्रश्न[6] बना दी जाती है या जब कोई चीज घर-घर में पहुँच जाती है, तब वह चाहे कितनी भी अवैज्ञानिक क्यों न हो, कितने ही रोग क्यों न पैदा करती हो, हम अपने मानसिक विकारों (लत, दिखावा, भेड़चाल आदि) के कारण उसकी असलियत को जानना नहीं चाहते और यदि कोई बता दे तो वही दकियानूसी लगने लगता है और इन मानसिक विकारों के कारण उसके पक्ष में हमारे दिमाग में सैकड़ों तर्क उठने लगते हैं।

फ्रिज एक ऐसा ही उपकरण है, जिसकी भारत के घरों में लगभग कोई उपयोगिता नहीं, लेकिन घर-घर में यह मिल जायेगा। पश्चिमी देशों में प्रतिदिन भोजन बनाने की परम्परा नहीं है। सप्ताह में एक बार भोजन बनाया जाता है, उसी को गर्मकर बाकी दिन खाया जाता है। वह खराब न हो इसलिए फ्रिज का आविष्कार किया गया। वहाँ की प्रकृति भी कुछ इस प्रकार की है कि बर्फ गिरने पर कई दिनों तक बाजार में खाने-पीने की चीजों का अभाव हो जाता है और सब्जियाँ तो महीने-महीने भर गायब रहती हैं। इसलिए वहाँ की सामाजिक - प्राकृतिक पृष्ठभूमि में फ्रिज एक मजबूरी है।

भारत में प्रतिदिन ताजा भोजन बनाने और खाने की परम्परा है। बाजार में प्रतिदिन ताजी सब्जियाँ मिलती हैं, वह भी पूरे वर्षभर। फ्रिज का भोजन वात-पित्त-कफ तीनों को कुपित कर शरीर को रोगों का अखाड़ा[7] बना देता है। संपन्न घरों में रोगों का एक प्रमुख कारण ही फ्रिज का होना है। जब घरों में फ्रिज नहीं थे, तब मातायें भोजन बासी न हो इसलिए उसे तुरंत गरीबों या गायों को खिला देती थीं। प्रतिदिन ताजा भोजन करने से सभी स्वस्थ रहते थे और गरीब जनता व गायें भी कुपोषण का शिकार नहीं होती थीं। पहले जिसे गरीब जनता भी नहीं खाती थी, फ्रिज की कृपा से ऐसा तीन-चार दिन का बासी भोजन गर्म करके आजकल संपन्न लोग खाने लगे हैं। मैंने बहुत से लोगों को केवल फ्रिज के त्याग से ही बिना औषधि के घुटनों के दर्द, कमर दर्द, मोटापा, एसिडीटी, कब्ज, मस्से[8] आदि से मुक्त होते देखा है।

★

1 queue 2 vessel 3 concept 4 comfort 5 habitual 6 prestige issue 7 play ground 8 piles

इसी तरह यूरोप और अमेरिका में ठंड से बचने के लिए चाय-कॉफी का प्रचलन है। भारत तो गर्म देश है, यहाँ के लिए चाय-कॉफी पित्तवर्धक होने के कारण हानिकारक है। स्वास्थ्य की दृष्टि से किसी भी प्रकार का व्यसन वर्जित ही है। इन नशीले पेयों की जगह हमारे देश में तुलसी के सैकड़ों प्रकार के काढ़े[1] (उकाली, कषाय) प्रचलित हैं। गर्म पानी चाय से अच्छा, सुलभ व श्रेष्ठ विकल्प है। वैसे भी हम चाय नहीं, चाय की जहरीली धूल ही पीते हैं क्योंकि हमारे देश से अच्छी चाय की पत्तियाँ तो विदेश निर्यात हो जाती हैं।

★

ऐसे ही आजकल बीयर - शराब का प्रचलन बढ़ता जा रहा है, जो भारत की जलवायु में पारम्परिक नशों से कहीं अधिक हानिकारक हैं। अधिक गर्म प्रकृति के मांस जैसे गाय, सुअर आदि के मांस खानेवालों को इनके पाचन के लिए कुछ मात्रा में अल्कोहल की आवश्यकता होती होगी। हमारे देश में तो प्रायः ये मांस खाये ही नहीं जाते और हमारा देश तो वैसे ही पश्चिम देशों की तरह शाकाहार के मामले में दरिद्र व अज्ञानी नहीं है। इसलिए मांसाहारी जनता भी ९०% शाकाहारी भोजन ही करती है।



सारांश

१. यदि हमारा अपना आधार स्पष्ट हो तो ऐसी सैकड़ों बातें हम समझ सकते हैं।

२. केवल उन्हीं बाहरी परम्पराओं को हमें अपनाना चाहिए, जिन्हें हमने अच्छी तरह से परख लिया है। जिन परम्पराओं का हमारी अपनी परम्पराओं से कोई विरोध न हो, उन्हें ही हम आत्मसात्[2] कर सकते हैं।

३. बिना आत्मसात् किये किसी परम्परा का अनुकरण[3] करना, बहुत सी समस्याओं को जन्म देता है।

---

1 warm beverage   2 assimilate   3 emulate

कालिदास रोग

एक बार एक व्यक्ति गंभीर रूप से बीमार पड़ा और जैसे कि सामान्यतया[1] होता है, सभी जाँचों[2] के बाद भी डॉक्टरों को रोग समझ नहीं आया, तब मरणासन्न[3] अवस्था में एक वैद्यजी के पास पहुँचा।

वैद्यजी ने नाड़ी देखकर कहा, 'बचना मुश्किल है। कालिदास रोग हुआ है।'

सब चौंक पड़े, 'वैद्यजी ! यह कौनसा रोग है ? हमने पहले तो कभी नहीं सुना ?'

वैद्यजी ने कहा, 'हाँ, इसका इलाज केवल मैं ही कर सकता हूँ। इसे छः महीने मेरे पास रहना पड़ेगा।'

छः महीने बाद वह जब एकदम से स्वस्थ हो गया, तब वैद्यजी ने कहा, 'महाकवि कालिदास सरस्वती की कृपा होने से पूर्व महामूर्ख थे। वे जिस डाल पर बैठे थे, उसी को काट रहे थे। तब से किसी को महामूर्ख कहने की बजाय कालिदास कह दिया जाता है। जिन परम्पराओं पर हम दृढ़ता से बैठे हैं, महाशय ने उन्हीं को काट दिया था। जिसके कारण औंधे मुँह गिर पड़े थे। मैंने छः महीने में इन्हें कोई विशेष औषधि नहीं दी, केवल परम्पराओं के प्रति इनका दृष्टिकोण[4] बदला। अब ये पूर्णरूप से स्वस्थ हैं, इनका कालिदास रोग जड़ से मिट चुका है। क्यों जनाब ! मैं सही कह रहा हूँ ना ?' वैद्यजी ने उस व्यक्ति की ओर देखकर पूछा और दोनों ठहाका मारकर हँस पड़े।



1 generally 2 tests 3 terminal 4 outlook

शकुनि हॉस्पिटल

अस्पताल में लगे बोर्ड पर लिखे इन आँकड़ों (data) को देखकर आपकी क्या प्रतिक्रिया होती है ?

Patients Admitted	: 1000	रोगी भर्ती हुए	: १०००
Patients Discharged	: 999	रोगियों को छुट्टी दी	: ९९९
Patients Died	: 1	रोगी मरे	: १

आपकी स्वाभाविक प्रतिक्रिया होती है, 'अच्छा अस्पताल है'। उस समय न तो आपको अपना यह अनुभव याद आता है कि आपके रिश्तेदार की तबियत अधिक खराब होने पर डॉक्टर ने सलाह दी थी – इन्हें बड़े शहर के किसी बड़े अस्पताल में दिखाओ और न ही यह अनुभव याद आता है, जब डॉक्टर ने कहा था, 'अब तो इनका अंतिम समय आ गया है। रोगी अस्पताल में मरे, इससे तो अच्छा है, आप इन्हें घर ले जायें। अंतिम समय अपनों के बीच शांति से निकले, बस अब तो यही सलाह दे सकते हैं।'

हमारे देश में अधिकांश मौतें घरों में ही होती हैं। इसलिए 'रोगी को छुट्टी दी' की जगह लिखना पड़े कि 'रोगी ठीक हुए', तब आँकड़े कुछ इस प्रकार होंगे –

रोगी भर्ती हुए	: १०००
दूसरे अस्पताल में जाने की सलाह दी	: ३००
मरणासन्न अवस्था में छोड़ा	: ३०
रोगी आधे उपचार में अस्पताल छोड़ गये	: ३९०
रोगी ठीक हुए	: २७९
रोगी मरे	: १

अर्थात् जो परीक्षा में ९०% से अधिक अंक लाकर डॉक्टरी की पढाई करते हैं, जीवन में पास होने योग्य ३५% परिणाम नहीं दे पाते। ये आँकड़े उस समय और भी निराश करेंगे, जब एक मलेरिया का रोगी जिसके गाँठ भी है, अस्पताल से केवल मलेरिया से ठीक होकर छुट्टी पाता है, उसकी गाँठ तो ज्यों की त्यों रहती है। लेकिन आँकड़ों में इसकी कोई चर्चा नहीं होगी। इस प्रकार अधिकांश रोगी एक या दो रोगों से मुक्ति पाकर ही निकलते हैं, पूर्ण स्वस्थ होकर नहीं। पूरी तरह स्वस्थ होनेवालों की संख्या तो १०% भी नहीं पहुँचती।

सारांश

आकड़ों के खेल में माहिर शकुनि का अनुकरण करनेवाले हॉस्पिटल, शकुनि हॉस्पिटल ही हैं। इनके आँकड़ों से प्रभावित न होकर अपने चारों ओर फैले सत्य को देखें।

ईश्वरप्राप्ति

ॐ

वर्तमान युग (कलियुग) में तो भगवान सुगमता से मिलते हैं; क्योंकि अब उनके ग्राहक बहुत कम है। ग्राहक बहुत कम हो तो माल सस्ता मिलता है; क्योंकि तब बेचनेवाले को गरज होती है।

ॐ

जितने अंश में आप निर्बल हैं, उतने अंश में भगवान का बल काम करता है। परन्तु जितने अंश में आप सबल हैं, उतना बल आप नहीं लगाते तो इसमें दोष आपका है।

ॐ

सन्तों ने कहा है कि भगवान के सम्मुख होना पूरा पुण्य है और सद्गुणों-सदाचारों में लगना आधा पुण्य है। इसी तरह भगवान से विमुख होना पूरा पाप है और दुर्गुणों-दुराचारों में लगना आधा पाप है।

ॐ

परमात्मा की प्राप्ति होने से पहले विकारों की निवृत्ति हो जाय – यह कोई नियम नहीं है।

अनन्य भक्ति

ॐ

हम अपनी समझ बता सकते हैं कि हमें तो भगवान् का यह रूप समझ में आता है, पर परमात्मा का ठेका लेना कि वे ऐसे ही हैं – यह गलती की बात है।

ॐ

भगवान् के एक रूप को ही मानकर आग्रह, पक्षपात रखना 'अनन्यता' नहीं है। अनन्यता का तात्पर्य है – भगवान के सिवाय संसार में कहीं भी आसक्ति न करना।

ॐ

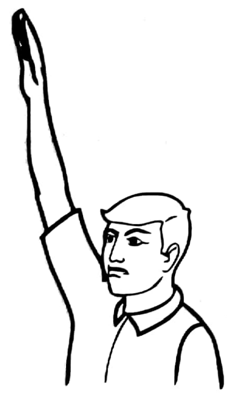
साधक को अपने मत, संप्रदाय आदि का आग्रह नहीं रखना चाहिए, प्रत्युत उसका अनुसरण करना चाहिए। अपने मत का आग्रह रखने से उसका दूसरे मत से द्वेष हो जायेगा, जिससे वह दूसरे मत की बातों को निष्पक्ष होकर नहीं सुन सकेगा। सभी मत, संप्रदाय में अच्छे-अच्छे संत-महापुरुष हुए हैं। अपने मत का आग्रह से साधक उन संतों-महापुरुषों की अच्छी-अच्छी बातों से वंचित रह जायगा।

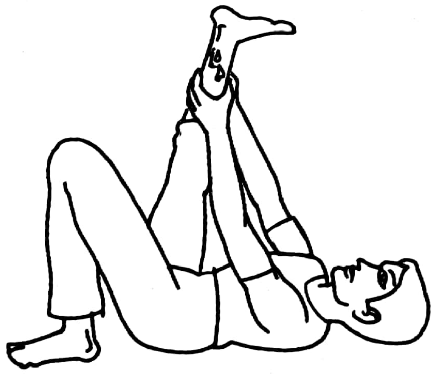
आपात्कालीन पारम्परिक नुस्खे (Traditional First Aid)

प्राय: यह देखने में आता है कि अचानक कोई घटना घट जाय तो लोग हड़बड़ा[1] जाते हैं और डॉक्टर के पास भागते हैं, यदि डॉक्टर को आने में देरी हो जाय तो कई बार मामला गंभीर[2] हो जाता है। यहाँ कुछ ऐसे नुस्खे बताये जा रहे हैं जो न केवल डॉक्टर के आने तक ही राहत देते हैं बल्कि कभी-कभी तो उनकी दवाइयों से भी अधिक कारगर[3] सिद्ध होते हैं।

चोट

१. यदि हाथ पर लगी हो और खून बह रहा हो तो हाथ को कुछ देर कंधे से ऊपर उठाये रखें और यदि पैर पर लगी हो तो भूमि पर लेटकर दीवार या किसी के सहारे पैर को ऊपर उठाये रखें, गुरुत्वाकर्षण के विरुद्ध[4] हाथ-पैर रहने से खून बहना शीघ्र ही बंद हो जायेगा।





२. चोट या बिजली का झटका लगने पर घायल व्यक्ति हमेशा पानी माँगता है। (सोचिए क्यों ? वात-पित्त-कफ के आधार पर उत्तर दें, अन्यथा अध्याय के अन्त में दिया उत्तर पढ़ें।) उस समय ठंडा या सादा पानी भूलकर भी नहीं पिलाना चाहिए। चोट लगने पर सादा पानी जहर और गर्म पानी अमृत है। उसे गर्म पानी, गर्म पेय (चाय-कॉफी-उकाला आदि) या गोमूत्र पिलाना चाहिए। ये न मिलें तो घायल को उसी का मूत्र या किसी अन्य स्वस्थ व्यक्ति (पुरुष को पुरुष का तथा स्त्री को स्त्री का) मूत्र पिलाया जाय, विशेष लाभ करता है। मूत्र दर्द-निवारक[5] औषधि की भाँति दर्द से छुटकारा दिलाता है।

सावधानी : यदि घायल व्यक्ति बेहोश हो जाय या उसे गले में चोट लगी हो, तो उसे कुछ भी पिलाने का प्रयत्न नहीं करना चाहिए क्योंकि ऐसे में वह उसके पेट की बजाय फेफड़े में जा सकता है। कुछ लोग तो

1 get agitated 2 serious 3 effective 4 anti gravitation 5 painkiller

घायल को शक्ति के लिए ग्लूकोज का पानी, शहद-नींबू का पानी या फलों का रस देते हैं। ये ठंडे होने से बेहद हानि पहुँचाते हैं। चोट की पीड़ा से उबरने के बाद ही ये पेय दिये जाने चाहिए।

३. घायल के नाक में देशी गाय के घी की हल्की गर्म दो-दो बूँदे डालनी चाहिए। इससे घबराहट कम होगी और मन शांत रहेगा।

४. यदि चोट के कारण त्वचा कट गई हो तो घाव को मूत्र से धोकर उस पर शुद्ध हल्दी या गोबर की भस्म लगाकर पट्टी से बाँध देना चाहिए।

५. यदि हड्डी[1] टूटी न हो तो घायल को उसी दिन से घाव ठीक होने तक प्रतिदिन दूध में हल्दी उबालकर और दो चम्मच देशी गाय का घी डालकर पिलायें। यदि हड्डी टूट गई हो तो हड्डी को सही बिठाने के बाद इसका सेवन करायें अन्यथा हड्डी गलत ही आपस में जुड़ जायेंगी।

६. यदि चोट में काँच[2], कील[3], काँटा[4] या कंकड़[5] भीतर रहने की आशंका हो तो घाव को पानी से साफकर वहाँ रसायनमुक्त गुड़ बाँध देना चाहिए। ७-८ घंटे में गुड़ गढ़ी हुई चीज को खींचकर बाहर निकाल देगा, कोई चीराफाड़ी कराने की जरूरत नहीं पड़ेगी।

७. चोट में दर्द होने पर गोमूत्र/ गोमूत्र अर्क पीयें। जबर्दस्त पेनकिलर है।

भीतर की चोट लगने पर : तुरंत बर्फ से सेक करें। गर्म पानी पिलायें तथा अन्य वातशामक उपाय करें। चोट के दर्द से मुक्ति के लिए ताजा गोबर लेकर उस पर बाँध दें। गोबर न हो तो गोबर से बने अंगराग का लेप कर दें, तेजी से राहत मिलेगी। स्वमूत्र/ गोमूत्र पीने से भी तुरन्त राहत मिलती है। होम्योपैथी की अर्निका भीतरी चोटों के लिए रामबाण है।

मानसिक चोट (सदमा) : दुर्घटना, मृत्यु, भय, हानि आदि के समाचार सुनकर यदि किसी को सदमा[6] लगने से ऐंठन[7], भावशून्यता[8], कँपकँपी[9] आदि के लक्षण दिखें तो उसे तुरन्त

१. गर्म पानी पिलायें;

२. लिटाकर नाक में देशी गाय के हल्के गर्म घी की दो-दो बूँदें डालें;

३. पर्याप्त हवा मिले, ऐसी जगह लिटायें लेकिन इस बात का विशेष ध्यान रखें कि उसे तेज हवा का झोंका न लगे। इसलिए उसे तेज पंखे के नीचे नहीं लिटायें;

४. कपड़े ढीले कर दें;

५. यदि माथे की अपेक्षा पैर अधिक ठंडे हों तो पैर के तलवों पर तथा हथेलियों पर सरसों या तिल के तेल को तेजी से रगड़ें। यदि तेल थोड़ा गर्म हो तो और भी फायदा करेगा;

६. एक बार खुलकर रो लेने दें।

---

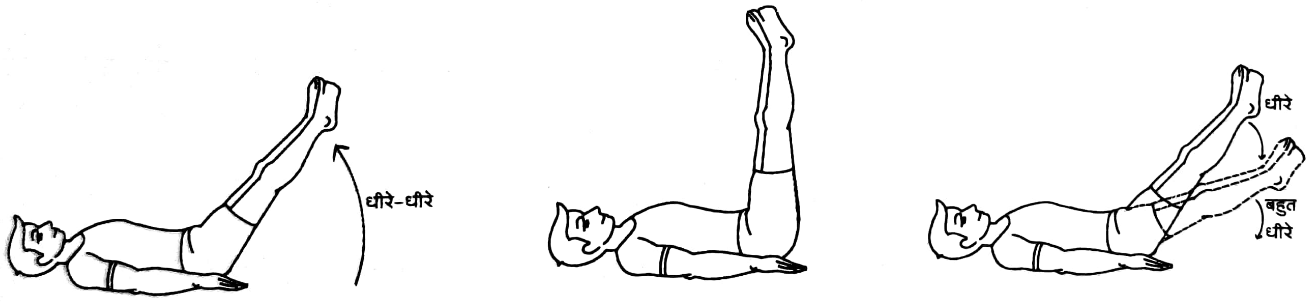
1 bone 2 glass 3 nail 4 thorn 5 pebble 6 shock 7 spasm 8 blankness 9 shivering

दस्त

सामान्यत: ५-६ दस्तें लगने पर किसी प्रकार का कोई उपचार नहीं करना चाहिए क्योंकि जब शरीर में पित्त बढ़ जाता है तो दस्त द्वारा वह प्राकृतिक रूप से निकल जाता है। उस समय केवल गुनगुना पानी पीते रहना चाहिए ताकि शरीर में पानी की कमी न हो जाय। जब दस्त रुक जाये, तब ३-४ घंटे बाद केवल मूँग की दाल व चावल की खिचड़ी देशी गाय के घी के साथ खाना चाहिए। इससे दस्त के कारण आँतों में आया रूखापन नष्ट हो जाता है और कब्ज नहीं होती।

उपाय

१. दस्तें लगने से बहुत अधिक कमजोरी न आई हो तो भूमि पर पीठ के बल लेट जायें। हाथ शरीर से सटा लें, हथेली भूमि से चिपकी रहे। साँस भीतर खींचकर धीरे-धीरे दोनों पैर ऊपर उठायें। जब पैर समकोण (९०°) की स्थिति में आ जाय, तब कुछ देर इसीमें रहें, इस समय सामान्य ढंग से साँस लेते रहें। फिर से साँस खींचकर धीरे-धीरे पैर नीचे ले जायें। ऐसा करते समय आँतों पर बहुत जोर पड़ेगा, जब पैर भूमि से केवल २-३ इंच ऊपर रह जायेंगे तब धैर्य छूटने लगेगा, ऐसे समय में धैर्यपूर्वक **विशेष सावधानी** रखते हुए धीरे-धीरे पैर नीचे रखें। अब शरीर को एकदम ढीला छोड़ दें – पैरों के बीच एक फीट की दूरी और हथेलियाँ आकाश की ओर, साँस सामान्य होने पर यह क्रिया दो बार और करें। दस्तें रुक जायेंगी।



२. **इंजेक्शन व ड्रिप से भी अधिक कारगर विधि** - गंभीर स्थिति होने पर रोगी को १-१ मिनट से १-१ चम्मच पानी पिलाया जाय। डेढ़-दो घंटे तक यह क्रम चलायें। स्थिति में सुधार होने पर आधे घंटे तक २-२ मिनिट से २-२ चम्मच पानी पिलायें। आधे-आधे घंटे से बदलते हुए पाँच मिनिट से पाँच चम्मच तक जायें। फिर १०-१० मिनिट से १-१ घूँट पानी पिलायें। इस बीच २-३ दस्तें और लग सकती हैं। रोगी को अन्य कुछ भी न दिया जाय। जब पेशाब खुलकर होने लगे, समझ जायें कि आँतों का बल बढ़ा है और पानी पचने लगा है। तब भूख लगने पर ऊपरोक्त विधि से खिचड़ी दी जाय।

३. लू (सूखी गर्म हवा) से १०-१२ से लेकर ४५-५० बार तक दस्तें लग जाती हैं, जिससे प्राण संकट मे पड़ सकते हैं। इसमें सबसे पहले लू उतारें – रोगी को ठंडे स्थान पर लिटायें। खुले बर्तन में ४-५ लीटर पानी

धूप में रख दें। ३०-४० मिनिट बाद उसमें पतला गमछा (towel) भीगाकर हल्का निचोड़ लें, उसे बिना छुआये सिर से पैर की ओर ले जायें और पैर के बाहर की ओर झटक दें। ऐसे लगातार सात बार लू झाड़ें। घंटे भर में आराम न आये तो यह क्रिया फिर से करें। (सावधानी : इस समय पैरों की ओर कोई खड़ा न रहे क्योंकि उसी ओर गमछा झटका जाता है, इससे पैर की ओर खड़ा व्यक्ति लू की चपेट में आ सकता है।)



पेट दर्द

कई बार गैस के कारण पेट में अचानक जोरदार दर्द होने लगता है। ऐसे में –

१. गोदुहासन (पृष्ठ ९७) या वज्रासन (पृष्ठ ४९) करें। ४-५ मिनट में वायु निकलकर आराम मिल जायेगा।

२. गर्म पानी पीयें।

३. अमृतधारा की ४-५ बूँदें पानी में डालकर पी लें या नाभि व पेट पर लगा लें।

४. पैर के तलवे ठंडे हों तो सरसों का तेल हल्का गर्मकर तलवों पर तेजी से गर्माहट पैदा करते हुए रगड़ें, २-४ मिनट में ही आराम मिल जायेगा।

सिर दर्द

१. सिरदर्द होने पर रामबाण है नाक में देशी गाय के घी का प्रयोग। घी डालकर शवासन करने या शांत भाव से घी के मस्तिष्क में जाने का अवलोकन करते रहने से ५ से १५ मिनट में सिरदर्द से राहत मिल जायेगी।

२. ज्वर के कारण तेज सिरदर्द हो तो ललाट पर गोबर से बने अंगराग का लेप लगायें। १०-१५ मिनिट में सिरदर्द छू हो जायेगा और ज्वर भी कुछ कम हो जायेगा।

बेहोशी

जैसे ही महसूस हो बेहोशी छा रही है, नाक-होंठ के बीच एक्यूप्रेशर दें। तुरंत संकट टल जायेगा। थोड़ा आराम करें। बेहोशी सिर में गर्मी, विषतत्त्व बढ़ने व ऑक्सीजन घटने से आती है। इनका उपचार करें।

लकवे का आघात (Paralytic stroke)

लकवे का आघात लगते ही उपचार किया जाये तो लकवा ठीक हो जाता है। इसके आघात से मस्तिष्क शून्य[1] हो जाता है। चेहरा टेढ़ा होने लगता है। ऐसे में तुरंत मरीज को कमरे में लिटाकर दरवाजे-खिड़कियाँ बंद कर दें। कंबल[2] या मोटी चद्दर ओढ़ा दें। मरीज पानी पीने की स्थिति में हो तो बैठाकर गर्म पानी पिलाइये। लिटाकर **नाक में हल्के गर्म देशी गाय के घी की दो-चार बूँदें डालें।** हल्का गर्म सरसों का तेल पैरों के तलवों-हथेलियों पर जोर-जोर से रगड़ें। मरीज के पास बातें व भीड़ न करें तथा अनावश्यक प्रश्न भी न पूछें। लकवा वात बढ़ने पर होता है, इसलिए इसके बाद वात शामक उपाय करें।

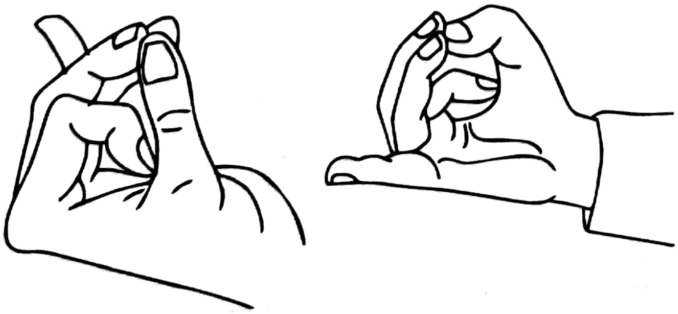
नकसीर फूटना (Nosebleed)

शरीर में गर्मी बढ़ने से नाक की शिरा[3] से खून बहने लगता है। ऐसे में व्यक्ति को लिटाकर/लेटने की सुविधा न हो तो बैठाकर सिर को पीछे ले जायें। दोनों भौहों[4] के बीच ठंडे पानी की धारा छोड़ें। यह संभव न हो तो रूमाल[5] गीलाकर ललाट पर रखें, खून रुक जायेगा। १) १५ दिन नाक में देशी गाय का घी डालने; २) प्रतिदिन 'हर-हर गंगे' बोलते हुए नहाने और ३) पित्त के शमन से इससे सदा के लिए मुक्ति मिल जाती है।

हृदयाघात (Heart attack)

हार्ट अटैक से छाती में तेज दर्द होता है (मधुमेह के रोगियों को नहीं भी होता)। पूरा शरीर पसीने से भीग जाता है। दस्त या उल्टी भी हो सकती है। घबरायें नहीं - १. बार-बार जोर से व लंबा खाँसे, इससे हृदय सिकुड़ेगा- फैलेगा[6] और हृदय की धमनी[7] का अवरोध[8] हट जायेगा; २. पूरी तरह से सामान्य होने तक मरीज को लिटायें रखें। अस्पताल जाने की हड़बड़ी न करें। मरीज का खड़ा होना या चलना प्राणघातक हो सकता है। पसीना देख पंखा तेज न करें, मरीज के पैर के तलवे ठंडे हों तो सरसों का तेल गर्मकर जोर से रगड़ें। गर्म पानी पिलायें। १५ मिनिट अपानवायु मुद्रा करवायें। एलोपैथी में सॉरबिट्रेट दवा है। इसे जीभ के नीचे रखने से तुरंत आराम मिलता है। इसके रखते ही २-४ मिनिट में आराम न मिले तो समझ जाना चाहिए कि दर्द हार्ट का नहीं, वायु के गोले का है। ऐसे में पैर के तलवे की मालिश और गर्म पानी पिलाने से तुरंत आराम मिलेगा।

अपानवायु मुद्रा



1 blank 2 blanket 3 vein 4 eyebrows 5 hankie 6 contract-expand 7 artery 8 blockage

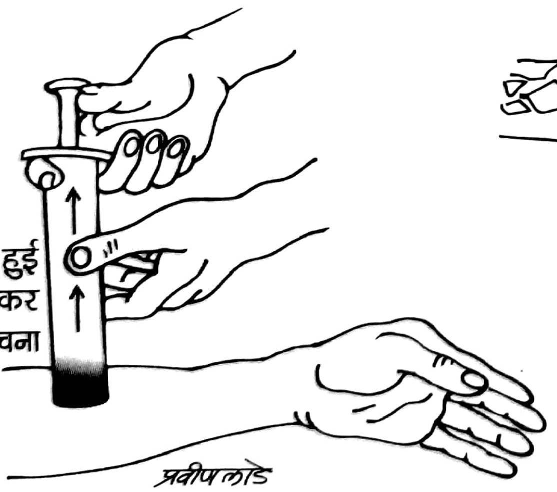
साँप का विष उतारना

१०% साँप भी विषैले नहीं होते हैं। विषैले साँप भी प्राय: इतना विष शरीर में नहीं डालते कि व्यक्ति मर ही जाय। भयंकर जलन, मुँह में झाग, ऐंठन, सुन्नता जैसी पीड़ा के बाद व्यक्ति ठीक हो जाता है। अधिकांश घबराहट के कारण दम तोड़ते हैं। इसलिए सबसे पहले रोने, भय फैलानेवालों को मरीज से दूर भगा देना चाहिए, फिर निशान देखकर तय करना चाहिए कि साँप विषैला था या नहीं। विषैले साँप के दो दाँत विशेष बड़े होते हैं, शेष एकसे जबकि विषहीन साँप के सभी दाँत लगभग एकसे होते हैं।

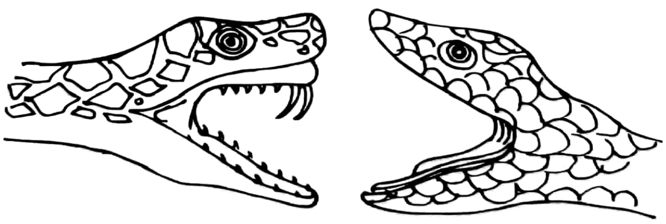
महोबिया तकनीक से आप साँप का विष आसानी से उतार सकते हैं। एक १० मि.ली. के इंजेक्शन की प्लास्टिक की सीरींज लें और जिस ओर सुई लगती है, उस ओर का हिस्सा काटकर विषैले दाँतों के निशान पर नयी ब्लेड से चीरा लगाकर लगा दें। जिस तरह से खून को खींचते हैं उसी तरह विष को खींचें, यदि तुरंत उपचार हो जाये तो ४-५ बार क्रिया करने से विष निकल जायेगा अन्यथा १०-१५ बार यह क्रिया करनी पड़ सकती है, जैसे-जैसे विष उतरने लगेगा जलन कम होने लगेगी और अंत में सिर्फ काटे हुए स्थान पर ही जलन रह जायेगी।

मुँह से खून चूसने की अपेक्षा यह तकनीक बहुत ही सुरक्षित है क्योंकि यदि खून चूसनेवाले के मुँह में घाव हो जैसे; मसूढ़ों से खून निकलता हो या छाले हों तो जहर उसके घाव से सीधे मस्तिष्क में पहुँचकर उसके प्राण ले सकता है और यदि एक को एच.आइ.वी. रोग हो तो दूसरे में भी यह संक्रमित हो सकता है।

विष का प्रभाव नष्ट करने के लिए कम से कम २५० ग्राम देशी गाय का घी पिलाना भी लाभदायक रहता है।



घाव पर कटी हुई सीरींज लगाकर विष खींचना



विषैला साँप

विषहीन साँप

पृष्ठ १०७ का उत्तर : किसी भी परिवर्तन के तुरन्त बाद वात बढ़ता है जिससे गला सूखता है। अत: चोट लगते ही व्यक्ति पानी मांगता है, लेकिन उस समय सादा पानी देने से वात एकदम बढ़ जाता है और उसकी मृत्यु तक हो सकती है।

आइरन – कैल्शियम

एक बार वैद्य चैतन्य के मन में ठंडा पानी पीने की इच्छा हुई। उन्होंने देखा कि पानी चूल्हे पर चढ़ा हुआ है। वे उसमें बर्फ[1] डालने लगे। पूरा बर्फ खत्म हो गया, लेकिन पानी ठंडा नहीं हुआ। यह देख वैद्य ने कहा, 'क्या जमाना आया है, बर्फ भी नकली बनने लगे हैं'। यह सुन पड़ोस में खड़े डॉक्टर नवीन ने हँसकर कहा, 'वाह वैद्यजी ! वाह! आप भी गजब के मूर्ख हैं। बर्फ नकली नहीं है। पानी तो चूल्हे पर चढ़ा हुआ है, उसे बन्द किये बिना ही आप उसे ठंडा करने का प्रयत्न कर रहे हैं। वैद्यजी हँसकर बोले, 'मूर्ख कैसे ? यह प्रेरणा तो मुझे आपसे ही मिली।' डॉक्टर नवीन ने चौंककर कहा, 'मुझसे!!!' वैद्यजी हँसकर बोले, 'कल मैंने देखा कि आपके एक मरीज के शरीर में खून की कमी थी, इसलिए आप उसे आइरन का इंजेक्शन लगा रहे थे। आइरन कम होता है पित्त (गर्मी) बढ़ने से। लेकिन आप इस पर ध्यान दिये बिना आइरन बढ़ाने का प्रयत्न कर रहे थे। इसलिए मैंने सोचा कि जब पित्त का शमन किये बिना भी आइरन बढ़ सकता है, तो चूल्हा बंद किये बिना पानी भी ठंडा हो सकता है।'

आजकल इसी प्रकार के उपचार चल पड़े हैं – शरीर में किसी भी तत्त्व की कमी हो जाय तो बाहर से उस तत्त्व की पूर्ति कैसे की जाय। ये दवाई कंपनियों का माल बेचने का हथकंडा[2] है। हमें स्कूलों में भी यही शिक्षा दी जाती है, ताकि हमारा इतना ब्रेनवॉश हो जाय कि हम इन हथकंडों को समझ ही न पायें और आसानी से इनके निष्ठावान[3] ग्राहक बन जायें। आजकल ऐसे लेख और किताबों के प्रकाशन की फैशन सी चल पड़ी है जिनमें लिखा रहता है – कैल्शियम की कमी है तो केला खाइये, आइरन के लिए पालक[4] का सेवन करें, विटामिन ए के लिए गाजर, विटामिन सी के लिए संतरा ....। प्रवचन का धंधा करनेवाले भी इसी प्रकार के नुस्खे बताते रहते हैं। लेकिन यदि आपके शरीर में – कफ विकृत है तो केला, पित्त कुपित है तो पालक, वसंत ऋतु के बाद गाजर, संक्रमण[5] है तो संतरा[6] – कुछ काम के नहीं।

एक परिवार में सभी लगभग एक ही प्रकार का भोजन करते हैं, लेकिन जहाँ अन्य सामान्य रहते हैं, किसी एक के शरीर में आइरन-कैल्शियम या विटामिन-प्रोटीन की कमी हो जाती है। ऐसा क्यों होता है ? ऐसा इसलिए होता है कि या तो शरीर किसी कारण से उस तत्त्व को भोजन में से ग्रहण नहीं कर पा रहा है या फिर उसके शरीर में कोई रिसाव[7] है जिससे वह तत्त्व शरीर से बाहर निकल रहा है।

---

1 ice 2 gimmick 3 loyal 4 spinach 5 infection 6 orange 7 leakage

उदाहरण के लिए वात विकृति के कारण शरीर में रूखापन बढ़ने लगता है, जिससे शरीर में कैल्शियम और विटामिन डी की कमी होने लगती है। क्योंकि ये दोनों चिकनाई में घुल जाते हैं। चिकनाई की कमी से ये दोनों शरीर में अवशोषित[1] नहीं हो पाते हैं। इतना ही नहीं तो वात के कारण हड्डियों में स्थित कैल्शियम भी निकलने लगता है, जिससे –

- हड्डियाँ कमजोर होने लगती हैं;
- हड्डियों से निकला कैल्शियम हृदय को प्रभावित करता है, जिससे हृदय की गति बढ़ जाती है;
- यह कैल्शियम गुर्दे से न छन[2] पाने के कारण वहाँ एकत्रित होकर पथरी का रूप धारण कर लेता है।

ऐसे में वात को नियंत्रित किये बिना ऊपर से दिया गया कैल्शियम वैसी ही बुद्धिमानी है; जैसे चूल्हे पर चढ़े पानी में बर्फ डालकर उसे ठंडा करने का प्रयत्न।

वात-पित्त-कफ के संतुलन से प्राणिक ऊर्जा का ह्रास[3] नहीं होता। प्राण उन्मुक्त रूप से[4] शरीर में विचरण[5] करता है और शरीर को जिस चीज की आवश्यकता हो, उसका निर्माण कर लेता है। जैसे आहार में कार्बोहाइड्रेट अधिक है, लेकिन शरीर को प्रोटीन की आवश्यकता है तो प्राण कार्बोहाइड्रेट से ही प्रोटीन का निर्माण कर लेगा, जबकि प्राणिक ऊर्जा कम होने पर तो वह प्रोटीन से समृद्ध आहार से भी प्रोटीन ग्रहण[6] नहीं कर पायेगा।

(पृष्ठ १५७ भी देखें।)

अप्रैल २०१४ की एक खबर - कर्नाटक के ड्रग एक्शन फोरम ने शोध में पाया कि खून की कमी के लिए बाजार में ३३८ दवायें हैं। इनमें से मात्र १ ही दवाई फेरस यूमेरेट को विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की मान्यता है। इसके १ टेबलेट की कीमत मात्र १३ पैसे है और यह दवा किसी भी मेडीकल स्टोर पर नहीं मिलती क्योंकि इसमें मुनाफा बहुत कम है।

1 absorb 2 filter 3 depletion 4 freely 5 move 6 absorb

नवजात शिशुओं की चिकित्सा

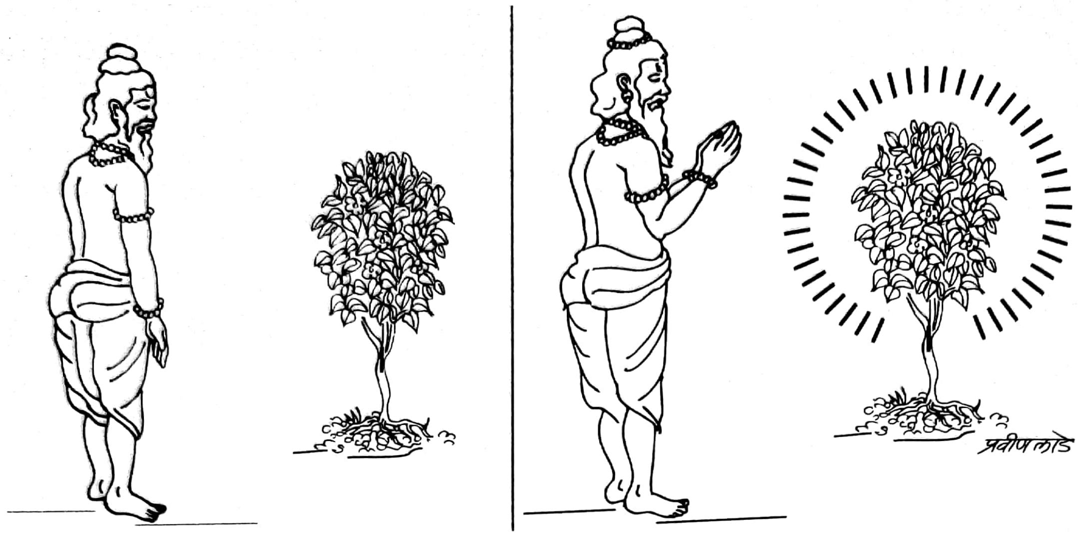
आजकल एक बार व्यक्ति डॉक्टर के पास गया कि फिर डॉक्टरों के चक्कर शुरू। इसलिए लोग रोग से बचने की बजाय डॉक्टर से बचते हैं। महात्मा गांधी कहते थे कि एक बार दवाई की बोतल घर में घुसी कि फिर निकलने का नाम ही नहीं लेती। हार्ट का ऑपरेशन करते हैं तो किडनी फेल, अब हार्ट के साथ-साथ किडनी के डॉक्टर [1] के चक्कर शुरू। गायनेकोलोजिस्ट (स्त्री रोग विशेषज्ञ) की दवाइयों से भ्रूण [2] के शरीर में व्याधियाँ आई, लेकिन शिशु के पैदा होते ही वह मुक्त, शिशु डॉक्टर [3] के चक्कर शुरू।

बच्चे का नहीं, माँ का इलाज - जब तक बच्चा माँ का दूध पीता है, आयुर्वेदिक वैद्य बच्चे को औषधि नहीं देते थे। माँ के शरीर से ही रोग दूध के माध्यम [4] से बच्चे में आता है। माँ का शरीर रोग झेलने [5] में समर्थ होता है, इसलिए पता नहीं चलता, लेकिन बच्चा नाजुक [6] होने से उसे झेल नहीं पाता। इसलिए जैसे ही बच्चा बीमार हो, माँ को सोचना चाहिए कि उसके शरीर में कौनसा दोष बढ़ा है ? तुरंत उसका उपचार करना चाहिए। जैसे – बच्चे के पेट में गैस भरी है, तो माँ को अजवायन [7] की फाँकी [8] लेनी चाहिए। बच्चे को दस्तें हो रही है तो माँ को अपने शरीर की गर्मी को घटाना चाहिए। बच्चे को उल्टी हो रही है, तो माँ को भूने हुए [9] सुपाच्य आहार लेने चाहिए।

डेढ़ महीने की एक बच्ची को जनवरी में मरोड़ [10] के साथ दस्तें हो रही थी। दर्द के मारे बच्ची पाँच दिन से सो भी नहीं पाई थी। उपचार से स्थिति और गंभीर हो गई। छठें दिन उसे मुंबई के अति प्रसिद्ध लीलावती हॉस्पिटल में ICU में भर्ती कराने का निर्णय हुआ। मूली [11] की ऋतु थी। मैंने कहा – सुबह की धूप में बच्ची की माँ को खाली पेट मूली खिलायें। परिणाम – दोपहर तक दर्द से छुटकारा, शाम तक दस्तें बंद। ३ दिन माँ ने मूली खाई और बच्ची एकदम स्वस्थ। १० हजार रुपये के खर्च से बिगड़ी बच्ची, १० रुपये में ठीक।

प्रसव [12] के समय कोई समस्या होने पर शिशु के दिमाग में विकृति आ जाती है। जो कई महीनों या वर्षों बाद ध्यान आती है। तब तक मामला ९०% बिगड़ चुका होता है। ऐसी समस्या में सलाई से बच्चे की नाक में देशी गाय का बिलौने का घी लगाना चाहिए। कुछ महीने बाद भी बच्चे के आँख, कान, गर्दन, दिमाग में कोई कमी दिखे या हो जाय, तो प्रतिदिन १-१ बूँद घी उसकी नाक में डालें। आँखों का भेंगापन [13], कान का बहरापन, दिमाग की कमजोरी में, डॉक्टरों के उपचार से भी अधिक लाभ होगा।

1 Nephrologist 2 foetus 3 Paediatrician 4 medium 5 bear 6 tender 7 thyme 8 dose 9 roasted 10 spasms 11 radish 12 delivery 13 squintness



चैतन्य विज्ञान बनाम जड़ विज्ञान

जड़ जगत **पदार्थ**[1] के स्तर[2] पर कार्य करता है जबकि प्राण जगत **तरंगों**[3] के स्तर पर। जड़ विज्ञान पदार्थों की क्रिया-प्रतिक्रिया[4] का शास्त्र है, जिसका प्रकृति और स्वास्थ्य से बहुत ही सीमित संबंध है। इसका स्थूल उदाहरण होम्योपैथिक औषधियाँ हैं। किसी के शरीर में आइरन कम हो जाय, डॉक्टर उसे फेरम फॉस २०० लेने को कहे तो आप देखेंगे कि आइरन (फेरस) से बनी होने पर भी उसमें आइरन न होकर केवल अल्कोहल ही होगा। होम्योपैथिक औषधियों में पदार्थ रहता ही नहीं है, केवल शक्तिरूप[5] में तरंगें रह जाती हैं। इसलिए इनका विलक्षण[6] प्रभाव होता है।

अब दो सूक्ष्म उदाहरण लें - १. खुद को मिठाई न भी मिले लेकिन बच्चों को मिठाई मिल जाय, तो माँ संतुष्ट हो जाती है। जबकि यही माँ कुँवारी थी, तब मिठाई के नाम पर लड़-झगड़ बैठती थी। २. दूसरे शहर में रह रहे बच्चों को कुछ हो जाय, तो यहाँ बिना समाचार मिले ही माँ बेचैन होने लगती है। ऐसा क्यों होता है? जड़ विज्ञान इसका कोई उत्तर नहीं दे सकता है। इसका उत्तर चैतन्य विज्ञान दे सकता है – माँ की प्राण सीमा में उसका बेटा भी रहता है, इसलिए बेटे के सुख-दुःख से माँ भी सुखी-दुखी होती है।

किसी पदार्थ का मनुष्य पर क्या प्रभाव पड़ेगा? आज यह जानने के लिए करोड़ों मूक प्राणियों पर क्रूर[7] प्रयोग[8] किये जाते हैं। फिर मनुष्यों पर ये प्रयोग किये जाते हैं और १०-२० वर्षों बाद उस पदार्थ को अत्यंत हानिकारक घोषित कर दिया जाता है। यह है जड़ विज्ञान का क्रूर तमाशा।

हमारे ऋषियों के काम करने की पद्धति अलग थी। वे किसी वनस्पति के पास जाते, उसके प्राण से संबंध स्थापित करते और तब उसकी तरंगों का दर्शन करते, फिर रोगी की तरंगों पर उसके प्रभाव का दर्शन करते। तब किस रोग में कौनसी वनस्पति औषधि का कार्य करेगी और किस मुहूर्त में किस स्तुति से उस वनस्पति की प्राणिक ऊर्जा अपने चरम पर होगी, इसे अपने ग्रंथों में लिखते।

1 matter 2 level 3 waves 4 action-reaction 5 potencyform 6 remarkable 7 cruel 8 experiment

गोलोकवासी डॉ. गौरीशंकरजी माहेश्वरी ने कुश (दर्भ, डाभ) के संबंध में वेद-पुराण का अध्ययन कर अपनी अप्रकाशित पुस्तिका में लिखा कि अलग-अलग दिन उखाड़े[1] गये कुश की शक्ति अलग-अलग होती है। सामान्य दिन उखाड़े गये कुश की शक्ति १ दिन, पूर्णिमा के दिन की कुश की शक्ति १५ दिन, अमावस के दिन की कुश की शक्ति १ माह व कुशोत्पाटनी अमावस के दिन की कुश की शक्ति १ वर्ष तक रहती है। कुश के उत्पाटन के पहले दिन कुश से प्रार्थना करें और दूसरे दिन पूर्व या उत्तर दिशा की ओर मुख कर कुश की पूजा कर 'ॐ हुं फट्' इस मंत्र का उच्चारण कर धातु का स्पर्श न करते हुए उखाड़ें। इसमें विलक्षण शक्ति होती है। जैसे; प्रसव काल[2] में माता के पेट पर इसे बाँधने से **प्रसव** सामान्य व सरलता से हो जाता है।

वट सावित्री के दिन बड़[3] की पूजा, पीपल पूनम के दिन पीपल की पूजा, देवोत्थान एकादशी के दिन तुलसी पूजा आदि का सामान्य जन में प्रचलन, इसी विज्ञान का परिणाम है।

जड़ विज्ञान आँकड़ों पर जोर देता है, जो प्राय: किसी उद्देश्य विशेष के लिए जोड़े-तोड़े गये[4] होते हैं। जब पूरी पृथ्वी पर दो व्यक्तियों के अंगूठे के निशान[5] एक नहीं होते, तो व्यक्तियों के व्यक्तित्व एक कैसे हो सकते हैं? जब व्यक्तित्व एक नहीं होते तो औषधि एक कैसे हो सकती है? एक औषधि के निर्माण के लिए बहुत सी बातों को अनदेखा[6] करना होगा। जड़ विज्ञान ने रोगों के लिए औषधियाँ बनाकर व्यक्तित्व को अनदेखा किया, जिससे व्यक्तित्व का विकास कुंठित[7] हुआ, जबकि चैतन्य विज्ञान के अनुसार व्यक्तित्व के विकास में आनेवाली बाधा ही रोग है और उसे दूर करने के लिए औषधियाँ बनाई जानी चाहिए। इसलिए जड़ विज्ञान को अपना मायाजाल फैलाने और कंपनियों को अपना माल बेचने के लिए आँकड़ों की आवश्यकता है, **चैतन्य विज्ञान के लिए आँकड़ों की नहीं, अंतर्दृष्टि[8] की आवश्यकता होती है।** यह अंतर्दृष्टि जड़ (धन) की चाह रखने से नहीं, जड़ का त्याग करने से विकसित होती है।

इन बातों पर विचार करें तो एक निष्कर्ष यह भी निकलता है कि **कोई भी औषधि, कंपनी में नहीं बन सकती। जो कंपनियाँ अपनी औषधियों को आयुर्वेदिक औषधि कहती हैं, सिद्धान्तत: वह गलत है। उनकी दवाइयाँ प्राणहीन जड़ी-बूटियों से बनी होने के कारण वास्तव में एलोपैथी की हर्बल दवाइयाँ हैं, जबकि जड़ गंधक, पारा, सोना, चांदी, में प्राण-प्रतिष्ठा कर बनाई गई औषधि भी आयुर्वेदिक औषधि है क्योंकि आयुर्वेद तो चैतन्य विज्ञान है। इसलिए सच्चे वैद्य अपने मरीज की औषधि खुद ही बनाते हैं।**

पंचगव्य से बनी औषधियों में किसी प्रकार की हिंसा नहीं होती। इसलिए गोमूत्र लेते समय यदि रोगी भी गोमूत्र की दिव्यता का स्मरण करे कि गोमूत्र में पापनाशिनी गंगा का वास होने से वह भगवान विष्णु का चरणामृत है, शिवजी की जटा से निकली अमृत की धारा है, गोमाता के शरीर से निकला होने के कारण ३३ कोटि तीर्थों का जल है, तो उसमें प्राण-प्रतिष्ठा हो जाती है और उसका विलक्षण प्रभाव होता है।*

---

*अधिक जानकारी के लिए इस पुस्तक के लेखक द्वारा लिखित व संपादित 'गो-गव्य चिकित्सा' पुस्तक पढ़ें।

1 uproot 2 delivery time 3 banyan 4 manipulated 5 thumb print 6 ignore 7 supress 8 insight

आत्मोन्नति

ॐ

जीने की इच्छा न हो तो मृत्यु के समय कोई कष्ट नहीं होता। ... एक पीड़ा होती है और एक दु:ख होता है। पीड़ा शरीर में और दु:ख मन में होता है। जिस मनुष्य में वैराग्य होता है, उसको पीड़ा का अनुभव तो होता है, पर दु:ख नहीं होता। हाँ, देह में आसक्त मनुष्य को जैसी भयंकर पीड़ा का अनुभव होता है, वैसा अनुभव वैराग्यवान मनुष्य को नहीं होता। परन्तु जिसको बोध और प्रेम की प्राप्ति हो गई है, उस तत्त्वज्ञ, जीवनमुक्त तथा भगवत्प्रेमी महापुरुष को पीड़ा का भी अनुभव नहीं होता है।

ॐ

खुदीराम बोस को जब फाँसी का हुक्म हुआ था, तब अपने उद्देश्य की सिद्धि से हुई प्रसन्नता के कारण उसके शरीर का वजन बढ़ गया था।

ॐ

पापों से पुण्य नहीं कटते और पुण्यों से पाप नहीं कटते। हाँ, अगर मनुष्य पाप काटने के उद्देश्य से (प्रायश्चितरूप से) शुभ कर्म करता है तो उसके पाप कट जाते हैं।

ॐ

मनुष्य जन्म सब जन्मों का आदि जन्म भी है और अन्तिम जन्म भी है।

ॐ

गृहस्थों का ज्यादा समय जाता है रजोगुण और साधुओं का ज्यादा समय जाता है तमोगुण में! ....आलस्य में, प्रमाद में, खाने-पीने में, सोने में – इनमें साधुओं का ज्यादा समय जाता है।

ॐ

रुपयों का आश्रय, रुपयों का भरोसा, रुपयों का लोभ, रुपयों की आसक्ति, रुपयों की प्रियता ही पतन करनेवाली है, रुपये नहीं।

ॐ

ब्रह्मचर्य और संयम रखने से मनुष्य की बुद्धि में बिना पढ़े, बिना अध्ययन किये, बिना समझे अनेक विषयों का ज्ञान होने लगता है। उसकी बुद्धि हरेक विषय में बड़ी शीघ्रता से प्रविष्ट होती है।

ॐ

ऊपर उठने के लिए दो बातों की ओर ध्यान दिया जाय तो बहुत शीघ्र ऊपर उठा जा सकता है। एक तो है – 'करना' और दूसरा है – 'होना'; जैसे हम व्यापार करते हैं और उसमें नफा-नुकसान होता है। अत: करने में हर समय सावधान रहें, जिससे पतन हो ऐसा कार्य करें ही नहीं। और होने में हर समय प्रसन्न रहें।

ऐसे भोगें भोग पास न आये रोग

- भोजन वह नहीं जो केवल पेट भरे, वह भी नहीं जो संतुलित हो, भोजन वही है जो तृप्त करे।
- तृप्ति में रस का विशेष महत्त्व है। हमारी संस्कृति रस से भरी है। अध्यात्म में भक्तिरस, साहित्य में नवरस और भोजन में षट्रस[1]। नीरस भोजन हमारी परंपराओं में नहीं है।
- रस तृप्त करता है लेकिन वासना तृप्त नहीं होती। रस का संबंध प्राकृत मन से है, विकृत मन से नहीं।
- जो कम हो वह कीमती। आज आहार का ज्ञान बहुत कम लोगों को होने से बहुत कीमती हो गया है।

१) खटाई[2] खायें, लेकिन

- जब शरीर में सूजन, दर्द, ज्वर या संक्रमण[3] हो तब नहीं।
- गले में खराश होने पर नहीं।
- वर्षा ऋतु व शीत ऋतु में तेज खटाई नहीं।
- कच्ची खटाई की जगह पकी हुई खटाई।
- हल्की खटाई (नींबू, आँवला, कोकम, टमाटर, ताजी छाछ...) नियमित; तेज खटाई (अचार[4] खमीर[5], इमली[6], केरी[7]...) कभी-कभी।
- बिना नारियल के दक्षिण भारतीय खटाई नहीं।
- पुरुषों के लिए अधिक खटाई ठीक नहीं।

२) लाल मिर्च[8] अवश्य खायें, लेकिन

- जब शरीर में संक्रमण हो, तब नहीं।
- मिर्च का बीज[9] न खायें।
- मिर्च की जलन दबाने के लिए घी अवश्य खायें।
- ग्रीष्म व शरद ऋतु में नहीं।
- दस्तें[10] लग रही हो तब नहीं।

३) मिठाई खायें, लेकिन

- सफेद गुड़ नहीं, लाल गुड़ (चैत्र के महीने में गुड़ नहीं)।
- मिल की सफेद शक्कर नहीं, सैकड़ों तरह की देशी (पीली) शक्कर।
- आँव की शिकायत हो, तब नहीं।

---

1 six tastes 2 sour 3 infection 4 pickle 5 yeast 6 tamarind 7 raw mango 8 chilli 9 seed 10 diarrhea

- अन्य पाँच रसों (कड़वा, कसैला, तीखा, नमकीन और खट्टा) की उपेक्षा न करें।
- बहुत धीरे-धीरे खायें। मीठा लार से पचता है, इसलिए उसे लार में घुलने दें।

४) नमक खायें, लेकिन

- नमकीन के साथ दूध नहीं।
- नमक खायें, लेकिन एकदम सफेद नमक नहीं (off white)।
- कच्चा नमक न खायें, पका हुआ नमक ही खायें। सलाद आदि पर नमक डालना हो तो सेंधा नमक डालें या भूना हुआ नमक डालें।
- चर्मरोग होने पर छोड़ दें या बहुत ही कम खायें।

५) तेल खायें, लेकिन

- पाम, सोयाबीन, सूर्यमुखी आदि कंपनियों द्वारा प्रचारित तेल नहीं, बल्कि परम्परागत तेल। जैसे; तिल, सरसों, मूँगफली, अलसी आदि का तेल।
- रिफाइन्ड तेल कभी न खायें। घाणी का तेल सर्वश्रेष्ठ, न मिले तो फिल्टर्ड तेल।
- वैशाख के महीने में बिल्कुल नहीं। सर्दी छोड़ अन्य ऋतुओं में भी १०% तेल, शेष देशी गाय का घी।
- एक बार तलने में काम आया तेल, दुबारा तलने में काम न लें।

६) घी खायें, लेकिन

- उसके ऊपर पानी व ठंडी चीजें न लें बल्कि गर्म पानी/ पेय पीयें।
- देशी गाय के बिलौने का घी ही खायें। अन्य घी नहीं।
- कमजोर पाचनशक्ति में घी में तला आहार न लें। दूध या खिचड़ी में खूब फेंटकर घी खायें।
- दिन में एक बार पसीना अवश्य निकालें। घी अमृत की तरह लाभ करेगा।
- ज्वर, कफ (बलगम) या आँव होने पर बिल्कुल नहीं।

७) प्याज-लहसुन खायें, लेकिन

- औषधि के रूप में, आहार के रूप में नहीं।
- प्याज हाथ से फोड़कर तुरंत खायें, कटा या १५ मिनट बासी नहीं।
- जिन्हें गैस, दर्द की शिकायत हो, वे प्याज न खायें। तनाव, डिप्रेशन में प्याज बिल्कुल न खायें।
- वे ही खायें जो इनके तमोगुणी प्रभावों से मुक्ति के लिए प्रचण्ड (extreme) शारीरिक श्रम करते हों।
- जिनके घर छाछ न हो, ऐसे गरीबों को लू के दिनों में प्याज से अपने प्राण बचाने चाहिए।
- शीत ऋतु में जो मेवे-मिठाई न खा सकते हों, ऐसे असहाय लोग लहसुन का सहारा लें।

८) सलाद खायें, लेकिन

- अच्छी तरह धोकर। होटलों व पार्टियों में नहीं, जहाँ अच्छी तरह धोना संभव नहीं होता।
- कटने के बाद आधे घंटे से अधिक पड़ा हुआ नहीं।
- रात को नहीं, सूर्य के प्रकाश में।

९) कुल्फी खायें, लेकिन

- आइस्क्रीम नहीं। सभी दूध -तेल के मिश्रण व जिलेटीन (non-veg) से बनी - भयंकर हानिकारक।
- दोपहर व शाम को नहीं।
- भोजन के बाद नहीं।
- मन में उथल-पुथल मची हो, तब नहीं। विशेष रूप से विवाह के बाद एक महीने तक नहीं।

१०) ठंडा-गर्म खायें, लेकिन

- ठंडे पर गर्म खा सकते हैं, गर्म पर ठंडा नहीं।
- गर्म पानी में ठंडा पानी मिलाकर नहीं।

११) दही खायें, लेकिन

- शीत ऋतु में। **दही की प्रकृति गर्म है**, अन्य ऋतुओं में चांदी के प्याले में जमाकर।
- जिनका पित्त या कफ विकृत है, वे नहीं।
- रात को नहीं।
- खट्टा दही नहीं। उसका खट्टा पानी निकालकर सादा पानी मिलाकर खायें।
- कोरा दही नहीं। उसमें पानी, नमक या शक्कर मिलाकर खायें।
- दूध के साथ नहीं। जैसे; खीर के साथ रायता, दही-बड़ा, कढ़ी।
- उड़द, अरहर (तुवर), मसूर की दाल के साथ नहीं, मूँग की दाल के साथ।

१२) दूध पीयें, लेकिन

- देशी गाय का। न मिले तो बकरी का। भैंस, भेड़ और जर्सी आदि विदेशी नस्लों का बिल्कुल नहीं। भैंस का दही खा सकते हैं, विदेशी गाय का तो दही भी नहीं।
- क्रीम निकला दूध नहीं। यह वात रोगों को बढ़ाता है।
- श्रावण के महीने में नहीं। इस माह में वात कुपित होता है।
- आँव हो तो छाछ-दही लें; दूध न पीयें।

- वात के कारण दूध न पचता हो तो तेज गर्म दूध में घी डालकर फेंटकर पीयें। फिर भी न पचे तो आधा पानी मिलाकर उबालकर पीयें।
- अंकुरित धान्य[1], ककड़ी, कद्दू[2], खट्टे फल, नमकीन, खली (तेल निकलने के बाद बचा भाग), तरबूज[3], खरबूजा[4], जामुन[5], मूली के साथ नहीं पीयें।

१३) मनपसन्द चीजें खायें, लेकिन

- सात्विक - 'जैसा अन्न वैसा मन' यह ध्यान रखकर।
- अपनी प्रकृति को समझकर कम-अधिक।
- प्राकृतिक तृप्ति के लिए, अप्राकृतिक लोभ के लिए नहीं।
- अपनी पाचन शक्ति की सीमा को न लांघें[6] और लांघते ही उपवास कर उसे सही कर लें।
- चबा-चबाकर रस बनाकर खायें ताकि रसना (जीभ) तृप्त हो जाय।
- ऋतु व समय के अनुसार खायें।
- हमेशा एक ही रस का सेवन न करें। छहों रसों का सेवन करें।
- सभी क्रियाएँ हों - काटना, चबाना[7], चूसना[8], चाटना[9], पीना, सुड़कना[10]।
- शरीर-निर्माण के लिए। शक्ति-स्रोत[11] समझकर नहीं। शक्ति त्याग से आती है, भोजन से नहीं।

१४) फल खायें, लेकिन

- बेमौसम के नहीं। बेमौसम फल संकर[12] या विकृत जीन्स (GM - Genetically Modified) होते हैं।
- नकली चमक-दमक देखकर बिल्कुल नहीं। इन्हें केमिकल से चमकाया जाता है।
- प्राकृतिक सुगंध आ रही हो तो ही। केमिकल से पकाये फलों में प्राकृतिक सुगंध नहीं होती।
- स्वादिष्ट हो तो ही।

१५) सब्जी खायें, लेकिन

- सब्जी रोज खाना अनिवार्य[13] या आवश्यक नहीं।
- वर्षा ऋतु के चार महीनों में बहुत कम खायें। ताजी सब्जी की जगह सुखाई हुई सब्जी खायें।
- मौसम की सब्जी ही खायें।
- बिना रसायन से उगी या फिर गोमूत्र वाले पानी में १५ मिनिट डुबाकर रखी हुई। सब्जियों पर सबसे अधिक कीटनाशकों[14] का प्रयोग होता है।

---

1 sprouts 2 pumpkin 3 watermelon 4 maskmelon 5 jambul 6 cross 7 chew 8 suck 9 lick
10 slurp 11 energy source 12hybrid 13 compulsory 14 pesticides

- जहाँ तक संभव हो देसी, संकर सब्जी नहीं, GM सब्जियाँ तो बिल्कुल न खायें।
- काटकर रखी हुई नहीं। कटी सब्जी के एन्टी ऑक्सिडेंट्स तेजी से नष्ट होते हैं।
- रोगी के लिए उबली सब्जी ठीक है। तेल में छौंकी सब्जी में पोषक तत्त्व अधिक सुरक्षित रहते हैं।

१६) मांस खायें, लेकिन

- मानव जीवन की जगह पशु जीवन जीना हो तो
- आध्यात्मिक उन्नति न करनी हो तो
- सावधान : बड़ी-बड़ी होटलों में गाय का सस्ता मांस बकरे आदि के महंगे मांस में मिला दिया जाता है।
- सावधान : जो गायें काटी जाती है, उनकी ८०% हड्डियाँ पॉल्ट्री फार्म में मुर्गियों को खिलाने में काम ली जाती है। इसलिए मुर्गी खाना गाय खाना ही है।

१७) पात्र का उपयोग करें, लेकिन

- कुपात्र का नहीं। नॉन स्टिक बर्तन **कैंसरकारक** है। प्रेशर कूकर में भोजन पकता नहीं, प्रेशर से गल जाता है। जो **एसिडीटी, गैस** करता है। माइक्रोवेव आधे मिनट में भोजन के गुण दोष में बदल देता है। कुपात्र – प्लास्टिक, एल्युमिनियम, स्टील। पात्र – सोना, चांदी, कांसा, पीतल, लोहा, मिट्टी, पत्ता।

१८) दोपहर को सोयें, लेकिन

- ४८ मिनट से अधिक नहीं

१९) अर्थ (धन, संपत्ति, सुविधा) और काम (इच्छा, सुख) की पूर्ति करें, लेकिन

- धर्म (कर्तव्य) और मोक्ष (परम लक्ष्य) की सीमाओं के भीतर रहकर

२०) सब-कुछ खायें, लेकिन

- वह न खायें जो पालनकर्ता विष्णु का भोग न हो। जैसे; मांस, मछली, अंडा, चाय-कॉफी, कोल्ड ड्रिंक, जंक फूड, लहसुन-प्याज, संकर व GM सब्जी-फल, देशी गाय के दूध-दही-घी के अलावा दूसरा दूध-दही-घी, आयोडाइज्ड नमक, मिल की शक्कर....।
- भगवान को भोग लगाकर प्रसाद बनाकर।
- भोजन की स्तुति कर खायें। इससे भोजन की प्राण शक्ति जागृत हो जाती है।

आत्मोन्नति

ॐ

अधिक अधिकार पाने की लालसा नीच मनुष्यों में होती है।

ॐ

प्रतिकूलता भोगी के लिए बाधक और योगी के लिए साधक होती है।

ॐ

आप बड़े होकर छोटे जीवों को मारते हो और बड़ों से कृपा चाहते हो, क्या यह न्याय है ? संत-महात्मा हमारे पर कृपा करें, भगवान् हमारे पर कृपा करें, बड़े आदमी हम पर कृपा करें – ऐसा चाहने का हक है आपका ?

ॐ

जो अपनी सुख-सुविधा के लिए धर्म का पालन करता है, वह धर्म के तत्त्व को नहीं जानता। धर्म के तत्त्व तो वह जानता है, जो कष्ट पाने पर भी धर्म का त्याग नहीं करता।

ॐ

अन्याय से कमाया हुआ धन दस वर्ष तक ठहरता है और ग्यारहवाँ वर्ष प्राप्त होने पर वह मूलसहित नष्ट हो जाता है। कुछ न्याय का साथ होने से वह कुछ वर्ष अधिक टिक सकता है, पर अवधि पूरी होने पर वह समूल नष्ट हो जायगा।

ॐ

अचानक घाटा लग जाय तो हार्टफेल हो जाय। वह धनपति कैसे हुआ ? वह तो धनदास ही हुआ, धन उसका मालिक हुआ।

ॐ

मनुष्य को कर्मबन्धन से मुक्त करने के लिए भगवान् उसके मन के अनुकूल परिस्थिति भेजते हैं तो यह भगवान् की 'दया' है और उसके पापों का नाश करने के लिए उसके मन के प्रतिकूल परिस्थिति भेजते हैं तो यह भगवान् की 'कृपा' है।

ॐ

जो बात समझ में न आये, उसे गलत बताना, झट दूसरों को निर्णय दे देना, सम्मति दे देना बुद्धि की अजीर्णता है।

स्वामी रामसुखदासजी

रोग : बाहर कुछ - अंदर कुछ

असम की घनी पहाड़ियों और जंगलों के बीच से मैं कुछ विद्यार्थियों के साथ जा रहा था। दिन भर चलते-चलते पूरी तरह से थक चुका था। सामने की सुनसान पहाड़ी के पीछे दूसरी पहाड़ी पर बस्ती दिखाई दे रही थी। रात होने से पहले-पहले हमें वहाँ पहुँचना था। हम तेजी से पहाड़ी से चार-पाँच कि.मी. नीचे उतरे। इतने में एक वनवासी बंधु मिला। उससे पता चला कि वह बस्ती कूकी जाति की है, जबकि हमें जेमी नागा जाति की बस्ती में जाना था अर्थात् हम गलत दिशा में जा रहे हैं। हमें इस पहाड़ी से ४-५ कि.मी. उतरने से पहले ही दूसरी पगडंडी[1] पर घूम जाना था। अब फिर से चढ़ाई चढ़ने के अलावा और कोई चारा न था। थकान के कारण झुंझलाहट[2] भी बहुत हुई, फिर भी हमने उस वनवासी बंधु को धन्यवाद दिया क्योंकि उसने गलत दिशा में दो पहाड़ी की चढ़ाई से बचा लिया था। मेरी जगह आप होते तो आप भी यही करते। लेकिन यदि कोई पीछे लौटने की बजाय उसे ही पीटने लगता कि हम इतने आगे बढ़ चुके हैं, बुरी तरह थक भी चुके हैं और तुम हो कि पीछे लौटने की राय दे रहे हो। तो आप उसे क्या कहते ? महामूर्ख ही ना ?

रोग भी इस बंधु की तरह है। स्वस्थ (स्व स्थ) का अर्थ है स्व में - आत्मा में स्थित। जब हम स्व से दूर जाने लगते हैं या संसार-चक्र में भटकने लगते हैं, तब रोग हमें रोककर संदेश देते हैं कि हम गलत मार्ग पर हैं। अब यह चिंतन करने की बजाय कि हम कहाँ से गलत रास्ते पर मुड़े और हमें कितना पीछे लौटना होगा, हम रोग से ही जूंझने लगें तो फिर हम क्या हुए - समझदार या ..... ? रोग को तो संदेश देना है, फिर उससे उलझने का क्या मतलब ? रोग न केवल बताता है कि आप गलत रास्ते पर हैं, बल्कि आपकी क्षमता कम कर या ब्रेक लगाकर आपको रोकता भी है। रोग को जड़ से मिटाने हेतु नीचे लिखी बातों पर चिंतन करना चाहिए।

हम नित्य लोगों को दु:ख-दर्द से कराहते, मरते देखते हैं, लेकिन हम नहीं चाहते कि हमारे जीवन में कभी कोई दु:ख आये, न हम मरना ही चाहते हैं। हमारी यह चाहत गलत नहीं क्योंकि स्व में न तो दु:ख है और न ही मृत्यु। हम मूल रूप में आत्मा है। आत्मा सच्चिदानंद रूप है अर्थात् सत् चित् आनन्द रूप है।

आत्मा सत्[3] अर्थात् अस्तित्ववान है; जबकि देह न पहले था, न भविष्य में रहेगा। वर्तमान में भी इसके होने का आभास ही है। बचपन का शरीर युवावस्था में नहीं रहता और यौवन का शरीर बुढ़ापे में नहीं रहता। १२ वर्ष में शरीर की १-१ कोशिका[4] बदल जाती है। हर श्वास के साथ करोड़ों अणु हमारी कोशिकाओं में प्रविष्ट[5] होते व मुक्त होते रहते हैं। यह क्रिया[6] इतनी तेज चलती है कि इसका आभास[7] ही नहीं होता और

1 foot trails 2 irritation 3 exist 4 cell 5 enter 6 process 7 realisation

हम देह का होना स्वीकार कर लेते हैं। आत्मा का न जन्म होता है, न मृत्यु होती है न उसमें कोई परिवर्तन होता है। इसलिए इस परिवर्तन की साक्षी आत्मा सत् रूप है। शरीर असत् अर्थात् सत्ताहीन है।

आत्मा चित् अर्थात् चैतन्य[1] है। शरीर जड़[2] है, इसमें दिखनेवाली चेतना वैसी ही है जैसे चंद्रमा का प्रकाश। शरीर में न तो शक्ति है और न ही हवा, जल, भोजन से ही इसे शक्ति मिलती है। यदि इनसे शक्ति मिलती तो नींद की आवश्यकता ही नहीं होती। नींद क्या है ? संसार से संबंध तोड़ना। संसार से संबंध टूटते ही शक्ति प्रकट हो जाती है। संसार में थकान है, जिन्हें जागते हुए संसार से संबंध तोड़ना आ गया, उन्हें नींद की आवश्यकता नहीं होती। आत्मा में थकान नहीं है क्योंकि इसमें कोई क्रिया[3] ही नहीं है।

आत्मा आनंद रूप है। शरीर अभाव रूप है, इसलिए परावलंबी[4] है, परावलंबी के साथ सुख-दुःख जुड़ा रहता है। आत्मा में किसी प्रकार का अभाव नहीं, अतः वह नित्य आनंद रूप है।

हमारी समस्या तब शुरू होती है जब हम आत्मा को भूल, शरीर-मन-बुद्धि को ही सत् चित् आनंद रूप देखना चाहते हैं; इन्हें नित्य - सांसारिक प्रभावों से मुक्त - सुख देनेवाला मान लेते हैं। शरीर (संसार) के प्रति इस मोह[5] को नष्ट करना ही रोग का प्रमुख उद्देश्य है, मोह गहरा होगा तो रोग भी गहरा होगा। तुलसीदासजी कहते हैं–

मोह सकल व्याधिन्ह कर मूला। तिन्ह ते पुनि उपजहिं बहु सूला ।।
काम वात कफ लोभ अपारा । क्रोध पित्त नित छाती जारा ।। (रामचरितमानस)

सब रोगों की जड़ मोह (असत् की आसक्ति) है। उन व्याधियों से फिर और बहुत से शूल[6] उत्पन्न होते हैं। काम[7] वात है, लोभ[8] अपार (बढ़ा हुआ) कफ है और क्रोध पित्त है, जो सदा छाती जलाता रहता है।



सारांश - रोग ईश्वर द्वारा अपने लाड़ले को सही मार्ग पर लाने हेतु लगाई गई आध्यात्मिक चपट[9] है। आहार-विहार में परिवर्तन के साथ-साथ अपने बहिर्मुखी स्वभाव को अंतर्मुखी बनाने का प्रयत्न भी करें।

1 living consciousness 2 lifeless 3 activity 4 dependent 5 attachment 6 thorn 7 lust 8 greed 9 slap

प्राकृतिक आहार का विकल्प : दर्दनाक मौत

यूरोप का मौसम कृषि के अनुकूल नहीं है। वर्ष में १० महीने ठंड व आकाश में बादल छाये रहते हैं, महीनों बर्फ जमी रहती है। पौधों को गर्मी हेतु वहाँ यूरिया जैसी गर्म रासायनिक खादों[1] का प्रयोग करते हैं। इससे अन्न जहरीला हो गया है। हमारे तत्त्वदर्शी ऋषियों[2] ने कहा है - 'जैसा अन्न वैसा मन'। जहरीले अन्न से यूरोप में कुछ लोगों का मन इतना जहरीला हो गया कि ये जिस-जिस देश में गये, वहाँ जघन्य[3] नरसंहार[4] किया। ये अमेरिका पहुँचे तो वहाँ १० से १५ करोड़ रेड इंडियनों को मार दिया। ऑस्ट्रेलिया के मूलवासियों[5] को लगभग खत्म कर दिया। २ करोड़ से अधिक यहूदियों[6] की नृशंस[7] हत्या कर दी। इन जहरीले लोगों ने कंपनी समूह (corporate) बनाये, बहुराष्ट्रीय कंपनियाँ (MNC-Multinational Companies) बनाई। भारत में इन्होंने किसानों पर इतना अत्याचार किया कि उनके लिए खेती करना ही असंभव हो गया। फलस्वरूप सन् १८८० से १९०० के बीच ६ भयंकर अकाल[8] पड़े, जिनमें १० करोड़ से अधिक लोग भुखमरी[9] और महामारियों[10] के शिकार होकर मर गये। १५ अगस्त १९४७ तक **कंपनी राज में भारत में २० करोड़ से अधिक लोग मारे गए।** जापान पर परमाणु बम, दो-दो विश्वयुद्ध[11], संहारक[12] अस्त्रों[13] की बिक्री हेतु पड़ोसी देशों को लड़ाना आदि इन्हीं जहरीले मानवों की हथियार कंपनियों[14] का काम है। **कॉरपोरेट लॉबी ने कम से कम ४५-४७ करोड़ मनुष्यों की सीधी हत्या की है।** इनके द्वारा फैलाये गये षड्यंत्रों के कारण कितने मनुष्य तिल-तिलकर[15] मर रहे हैं इसका अनुमान लगाना ही असंभव है। भारत में भी सबसे पहले रासायनिक खादों का प्रचलन पंजाब-असम में हुआ और अलगाववाद-आतंकवाद की शुरुआत भी इन्हीं प्रदेशों से हुई। आज परिवारों में कलह[16], व्यक्तियों में तमोगुण, रोग आदि में वृद्धि का एक प्रमुख कारण यह जहरीला आहार ही है।

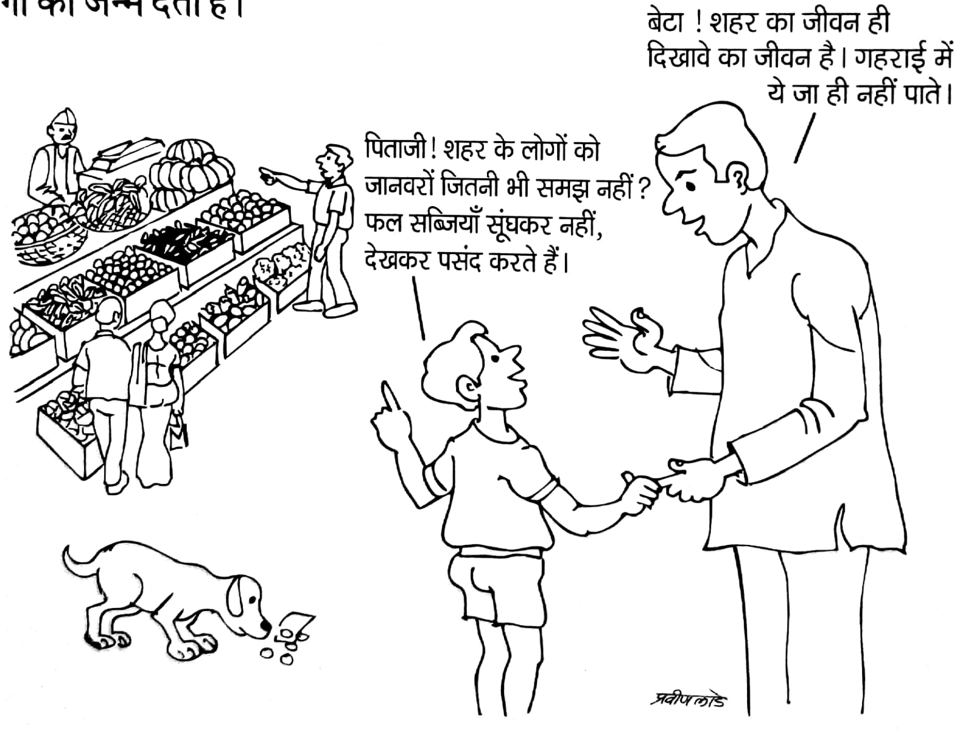
फलों और सब्जियों में गुण बहुत हैं, लेकिन सबसे अधिक रसायनों का प्रयोग भी इन पर ही किया जाता है। इसलिए यदि ये प्राकृतिक अर्थात् रसायनमुक्त न हो तो इनका कम से कम उपयोग करें। मारवाड़ के लोगों को पहले सीमित फल-सब्जियाँ ही उपलब्ध थीं, लेकिन वे आज के लोगों की अपेक्षा अधिक स्वस्थ व शक्ति संपन्न थे क्योंकि उनका मुख्य आहार देशी गाय का दूध, दही, घी, लस्सी, छाछ, कढ़ी, राबड़ी, मिठाइयाँ ही था। इसलिए **'फल-सब्जियों के बिना स्वास्थ्य नहीं'- यह भ्रम है।** इसे मन से निकालकर अपने जीवन में देशी गायों के उत्पाद को महत्त्व दें। इससे अधिकाधिक लोग गोपालन में लगेंगे, जिससे खाद के लिए गोबर व कीटनियंत्रक[17] के लिए गोमूत्र मिलेगा और आपको प्राकृतिक आहार मिलेगा।

---

1 chemical fertilizer 2 seers 3 heinous 4 massacre 5 natives 6 Jews 7 brutal 8 famine 9 starvation 10 epidemic 11 world war 12 disastrous 13 weapons 14 armament lobby 15 little by little 16 quarrel 17 pest controller

आहार की पहचान

१. जितने भी स्वस्थ जीव हैं, वे अपने आहार की पहचान सुगंध और स्वाद से करते हैं, लेकिन ब्रेनवॉश किये जाने से मनुष्य अपने इन प्राकृतिक गुणों को भूलकर रूप-रंग-पैकिंग के मायाजाल में फँस गया है। जामुन, सेव आदि को चमकाने के लिए ग्रीस, मोम (wax) का प्रयोग होता है। आम रासायनिक पावडरों से पकाया जाता है। ये स्वाद से भले ही आम लगें, लेकिन गुण केरी के ही अधिक होते हैं। आम पर दूध पी सकते हैं, जबकि केरी-दूध विरूद्ध आहार है। ऐसे आम से बना आमरस कितना हानिकारक होगा? दालों को चमकाने के लिए उन्हें रसायनों से घिसा जाता है। लाल दानेवाले काबुली अनार कीमती होते हैं। इसलिए अन्य अनार के दाने या तो संकर हैं या रसायन से लाल। प्राकृतिक आहार में बनावटी आकर्षण नहीं होता। इनके छिलकों पर दाग या झुर्रियाँ हो सकते हैं। इनकी अपनी ही सुगंध होती है, इसलिए **आहार खरीदते समय उसे देखकर नहीं, सूंघकर पसंद करें**। प्राकृतिक आहार में अपना ही एक स्वाद होता है। इनसे तृप्ति होती है। रासायनिक आहार से पेट भरता है, तृप्ति नहीं होती। जिस भोजन में तृप्ति का गुण नहीं होता, वह मानसिक रोगों को जन्म देता है।



२. प्राकृतिक आहार (फल-सब्जी) बेमौसम नहीं मिलते।

३. देखने में आता है कि जैविक आहार जल्दी खराब हो जाते हैं। वास्तव में रासायनिक आहार जल्दी खराब होते हैं, इन्हें सड़ने से बचाने के लिए बड़ी मात्रा में कीटनाशकों का प्रयोग किया जाता है। इसलिए ये बाहर भले ही खराब न हों, पूरा पाचन होने से पहले ही आँतों में सड़ने लगते हैं।

४. प्राकृतिक आहार का आधार देशी[1] बीज है। हम खरीदते हैं सीधी, लम्बी व चिकनी गंवारफली, जबकि देशी गंवारफली छोटी, मुड़ी हुई, चमकहीन होती है। संकर[2] टमाटर एकदम लाल, बड़े और गोल होते हैं, जबकि देशी टमाटर कुछ पीलापन लिये, छोटे-बड़े और विविध आकार के होते हैं। देशी और संकर के स्वाद में दिन-रात का अंतर होता है। हम जो पढ़ते हैं कि इस फल में ये गुण, इस सब्जी में ये गुण हैं; यह संकर बीजों से उत्पन्न आहार पर लागू नहीं होता। नोबल पुरस्कार विजेता जापानी कृषक श्री मासानोबो फुकुओका के अनुसार **संकर बीज परमाणु बम से भी अधिक खतरनाक है।**

अन्नदाता का अन्न खाइये, विषदाता का नहीं

किसान को माल बेचने पर जो पैसा मिलता है, उसका लगभग १०% संकर बीज (टमाटर का देशी बीज लगभग १,५०० रुपये किलो होता है जबकि संकर बीज १.५-२ लाख रुपये किलो तक बिकते हैं), १०% रासायनिक खाद, २०% रासानिक कीटनाशक, १०% ट्रैक्टर, २०% डीजल (ऊर्जा) और ५% अन्य खर्च अर्थात् ७५% तो कंपनियों को चला जाता है; २५% किसानों को मिलता है अर्थात् जैसे-तैसे मजदूरी मिलती है। भूमि के रूप में लगी उनकी पूँजी[3] पर कुछ नहीं मिलता। लाभ का तो सवाल ही नहीं उठता। यदि मौसम और बाजार साथ न दे तो भी कंपनियों का हिस्सा तो देना ही पड़ता है अर्थात् मजदूरी का भी भरोसा नहीं।

इन कंपनियों के जाल में फँस बहुत किसान आत्महत्या कर रहे हैं। प्राकृतिक आहार खानेवाले हर पाँच परिवारों से, एक छोटे किसान को कंपनियों के चंगुल से छुटकारा मिल जाता है। प्राकृतिक खेती बहुत कम स्थानों पर हो रही है। एक ही जगह सब चीजें पैदा भी नहीं होती। यातायात[4] के कारण दूर गाँवों से बाजार पहुँचते-पहुँचते इनका भाव दुगुना हो जाता है। फिर भी जहरीले आहार के नुकसान से सस्ता है।

मनुष्य स्वस्थ रहता है प्राण शक्ति से, न कि प्रोटीन-विटामिन से। जड़ विधियों से उत्पन्न अन्न में जड़ता अधिक होती है प्राण कम, जबकि प्राकृतिक कृषि के अन्न में प्रचुर प्राण होता है। जो अपना मानव जीवन सफल बनाना चाहते हैं, उन्हें यथासंभव प्राकृतिक आहार का ही सेवन करना चाहिए। क्योंकि किसी भी श्रेष्ठ कार्य की सफलता या आध्यात्मिक उन्नति मनुष्य में निहित प्राण शक्ति पर ही निर्भर करती है।

प्याज-लहसुन का प्रचार : रासायनिक खाद लॉबी का षड्यंत्र

प्याज-लहसुन के तामसिक होने के कारण धर्मशास्त्रों ने इनका उपयोग मना किया है। आयुर्वेद ने भी इन्हें औषधि रूप में ही मान्यता दी है, आहार रूप में नहीं, लेकिन फिर भी इनका खूब प्रचार हो रहा है। ऐसा क्यों ? मांस में अपना कोई स्वाद नहीं होता। प्याज-लहसुन और मसालों के कारण ही इसमें स्वाद आता है। ऐसे ही रासायनिक आहार में भी कोई स्वाद नहीं होता। बेस्वाद भोजन में जायका[5] लाने के लिए प्याज-लहसुन का प्रचार किया गया है। प्याज-लहसुन से कृत्रिम स्वाद पैदा करना अपनी ही आँखों में धूल झोंकना है। आपको स्वादिष्ट भोजन ही करना है तो जैविक भोजन कीजिए।

---

1 local, indigenous 2 hybrid 3 capital 4 transport 5 flavour

आत्मोन्नति

ॐ

हमारा नुकसान न होनेवाला हो और दूसरा हमारा नुकसान कर दे – यह हो ही नहीं सकता।... अत: उस बेचारे को बचाओ कि उसने जैसे मेरा नुकसान किया, वैसे किसी और का नुकसान न कर दे। ऐसा भाव जिसके भीतर होता है, वह धर्मात्मा होता है, महात्मा होता है, श्रेष्ठ पुरुष होता है।

ॐ

मिली हुई वस्तु आदि का सदुपयोग करने की अपेक्षा उसका दुरुपयोग न करना श्रेष्ठ है। अपनी जानकारी की अपेक्षा उसका अनादर न करना श्रेष्ठ है। भगवान् पर विश्वास करने की अपेक्षा संसार पर विश्वास न करना श्रेष्ठ है। कारण यह है कि विधि की अपेक्षा निषेध श्रेष्ठ और बलवान होता है। विधि सीमित होती है और निषेध (त्याग) असीम होता है। विधि मे कमी रह सकती है और अभिमान भी आ सकता है, पर निषेध में कोई कमी नहीं रहती और अभिमान भी नहीं आता।

ॐ

जब तक अवगुण रहता है, तब तक वह स्पष्ट नहीं दीखता और जब अवगुण दीखने लगे, तब समझना चाहिए कि अब अवगुण मुझसे कुछ दूर हुआ है। अगर दूर न होता, तो दीखता कैसे ? जितना स्पष्ट साफ दीखे, उतना ही अपने से दूर जा रहा है।

ॐ

पिछले जन्म का बदला (साँप आदि) योनियों में लिया जा सकता है। मनुष्य योनि बदला लेने के लिए नहीं है।

ॐ

माँ का ऋण सबसे बड़ा होता है। परन्तु पुत्र भगवान् का भक्त हो जाय तो माँ का ऋण नहीं रहता और माँ का कल्याण भी हो जाता है।

ॐ

जो माँ-बाप को, घर-परिवार को छोड़कर साधु बना है और मकान, आश्रम बनाता है, रुपये इकट्ठे करता है, चेला-चेली बनाता है, ऐश-आराम करता है, उसको माँ-बाप की सेवा न करने का पाप लगेगा ही।

कुछ भयानक अर्धसत्य

जिनके कारण पूरा देश रोगों के चंगुल में फँस गया

- **अर्धसत्य झूठ से भी अधिक खतरनाक होता है।**
- **भारत को विशाल बाजार के रूप में देखनेवाले बहुराष्ट्रीय[1] ठगों का मूलमंत्र – अर्धसत्य।**

क्र.	अर्धसत्य	पूर्ण सत्य
१	फलां-फलां[2] तेल में कौलेस्ट्रोल नहीं होता।	किसी भी तेल में कौलेस्ट्रोल नहीं होता। कौलेस्ट्रोल यकृत में बनता है।
२	सोयाबीन में भरपूर प्रोटीन होता है।	सोयाबीन सुअर[3] का आहार है, इसका प्रोटीन सुअर आसानी से पचा सकता है, मनुष्य नहीं।
३	घी पचने में भारी होता है। इसलिए ४० वर्ष की आयु के बाद घी नहीं खाना चाहिए।	बुढ़ापे में मस्तिष्क, आँतों, नसों और संधियों में रूखापन आने लगता है, इसलिए घी खाना बहुत ही जरूरी होता है। देशी गाय के घी के अलावा अन्य घी पचने में भारी होते हैं। घी पर गर्म पेय न लेने पर पचने में भारी होता है।
४	घी खाने से मोटापा बढ़ता है।	अधिकांश लोग वात के कारण मोटापे का शिकार होते हैं। ऐसे व्यक्ति देशी गाय का घी खाने से पतले होते हैं।
५	घी हृदय के लिए हानिकारक है।	देशी गाय का घी हृदय के लिए अमृत है। अन्य घी हानिकारक हैं।
६	डेयरी उद्योग दुग्ध उद्योग है।	डेयरी उद्योग मांस उद्योग है। यहाँ बछड़े और बैलों को, बीमार-कमजोर गायों को और दूध देना बंद करते ही स्वस्थ गायों को कत्लखानों को बेच दिया जाता है। दूध डेयरी का गौण उत्पाद[4] है।
७	आयोडाइज्ड नमक से आयोडीन मिलता है।	आयोडाइज्ड नमक में आयोडीन नहीं पोटेशियम आयोडेट होता है। वह भी भोजन बनाने में गर्मी से उड़ जाता है।
८	शक्कर का कारखाना	शराब का कारखाना। शक्कर इसका गौण उत्पाद है।

1 multinational 2 so and so 3 pig 4 byproduct

	अर्धसत्य	पूर्ण सत्य
९	शक्कर सफेद जहर है।	शराब कारखानों में रासायनिक प्रक्रिया से सफेद व गंधहीन की गई शक्कर सफेद जहर है। परंपरागत शक्करें एकदम सफेद नहीं होती और बहुत ही लाभदायक होती हैं।
१०	लहसुन-प्याज औषधि गुण संपन्न आहार है।	लहसुन-प्याज आहार नहीं, तामसिक औषधियाँ हैं। अत: जरूरत होने पर ही इनका औषधि के रूप में उपयोग करना चाहिए।
११	फ्रिज में आहार ताजा रहता है।	फ्रिज में पड़ा आहार ताजा दिखता है, पर होता नहीं है। उसकी प्राणशक्ति क्षीण हो जाती है।
१२	चाय से ताजगी आती है।	गर्म पानी से ताजगी आती है। चाय तो नशा है।
१३	सलाद स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा है।	केवल कफ प्रधान व्यक्तियों के लिए सलाद सदा सेवनीय है। कच्चे आहार से पका हुआ आहार अधिक सुपाच्य होता है। इसलिए हर चीज का सलाद बनाना उचित नहीं। सब्जियों पर सर्वाधिक कीटनाशकों का प्रयोग होता है। इसलिए होटलों व समारोहों में, जहाँ सब्जियाँ ठीक से धोयी नहीं जाती, सलाद न खायें।
१४	एलोपैथी चिकित्सा विज्ञान है।	एलोपैथी चिकित्सा पद्धति है, विज्ञान नहीं; स्वास्थ्य विज्ञान तो बिल्कुल नहीं।
१५	एलोपैथी ने बहुत प्रगति की है।	दवाई कंपनियों ने बहुत प्रगति की है। एलोपैथी में कुल मूल दवाइयाँ ५००-५५० हैं, जबकि बाजार में १,००,००० से भी अधिक दवाइयाँ बिक रही हैं।
१६	बैक्टीरिया - वायरस के कारण रोग होते हैं।	शरीर में बैक्टीरिया-वायरस के लायक वातावरण तैयार होने पर रोग होते हैं।
१७	दवाई से रोग दूर होते हैं।	दवाइयाँ रोग दूर करने में केवल सहायता करती हैं। जो रोग केवल दवाई से दूर होते हैं, वे गंभीर रोगों के लिए मार्ग बना जाते हैं।
१८	भारत में लोकतंत्र है। जनता के हितों का ध्यान रखनेवाली जनता के द्वारा चुनी हुई सरकार है।	भारत सहित विश्व के अधिकांश देशों पर बहुराष्ट्रिय कंपनियों का राज है। बहुत से सांसद[1] विधायक[2] व प्रशासनिक अधिकारी[3] इनके दलाल[4] हैं। वे जनहित[5] नहीं, कंपनी गिरोह के हित में निर्णय लेते हैं। भोपाल गैस नरसंहार का अपराधी, मुख्यमंत्री और प्रधानमंत्री के आदेश पर ही तो फरार[6] हो सका।

1 MP 2 MLA 3 administrative officer 4 agent 5 public interest 6 flee

	अर्धसत्य	पूर्ण सत्य
१९	आज के युग में मार्केटिंग का बहुत विकास हुआ है।	आज के युग में ठगी का बहुत विकास हुआ है। माल गुणवत्ता [1] के आधार पर नहीं, विभिन्न प्रलोभन व जुए के द्वारा बेचा जाता है।
२०	टी.वी. मनोरंजन के लिए घर-घर पहुँचाया गया है।	कंपनियों का माल बिकवाने और परिवार व्यवस्था को तोड़ने के लिए टी.वी. घर-घर पहुँचाया गया है।
२१	टूथपेस्ट से दाँत साफ होते हैं।	टूथपेस्ट करनेवाले यूरोप में हर ३ में से १ के दाँत खराब हैं। दातून से दाँत साफ होते हैं। मंजन से मसूढ़ों की मालिश से दाँतों की जड़ें मजबूत रहती हैं।
२२	साबुन मैल साफ कर त्वचा की रक्षा करता है।	साबुन के रसायन (कास्टिक सोडा, SLS आदि) और चर्बी त्वचा को नुकसान पहुँचाते हैं। इसलिए डॉक्टर चर्मरोग होने पर साबुन मना करते हैं। संपूर्ण स्नान के लिए उबटन का प्रयोग ही सही है।
२३	आटा चक्की [2] औद्योगिक प्रगति की निशानी है। इससे महिलाओं को कमर तोड़ मेहनत से राहत मिली है।	हाथ की चक्की [3] चलाने से महिलाओं में प्रसव सामान्य होता था। प्रसव के बाद कमर दर्द नहीं होता था। बच्चों के पोषण के लिए स्तनों में भरपूर दूध होता था। स्तन पान कराने से दो बच्चों में स्वाभाविक रूप से ढाई-तीन वर्षों का अंतर होता था। कृत्रिम गर्भ निरोधकों [4] के प्रयोग से होनेवाली जटिलताओं [5] का सामना नहीं करना पड़ता था। शरीर सुडौल [6] रहता था। आटे में सभी पोषक तत्त्व विद्यमान [7] रहते थे, जो मशीन चक्की में नष्ट हो जाते हैं। आटे की सात्विकता बनी रहती थी व ताजा आटा खाया जाता था।
२४	मुसलमान गो-हत्या बंदी के विरोधी हैं।	गाय का मांस गर्म है। अधिकांश मुसलमान गर्म प्रदेशों में रहते हैं। इसलिए सभ्य मुसलमानों में गोमांस खाने की परंपरा नहीं है। गोहत्या बंदी का विरोध तो साबुन कंपनियाँ, चॉकलेट कंपनियाँ, जूता-पर्स-बेल्ट कंपनियाँ, फार्मेसी और यूरोप-अमेरिका को मांस की तस्करी [8] करनेवाली कंपनियाँ करती हैं। साबुन में चर्बी, चॉकलेट में काफ रेनेट (दूध पीते बछड़े की आँत का रस) फार्मेसी में हड्डी-खून का उपयोग होता है, जो ये कंपनियाँ बड़े-बड़े कसाईखानों से खरीदती हैं। इनके दलाल जो सांसद-विधायक बन बैठे हैं, एक ओर मुसलमानों की आड़ में गो-हत्या का विरोध करते हैं और दूसरी ओर इन्हें 'इस्लाम खतरे में' के नारे से भड़काते हैं।

1 quality 2 flour mill 3 grinder 4 contraceptives 5 complications 6 shape 7 present 8 smuggle

कुछ महाझूठ

बार-बार बोला गया झूठ, सत्य लगने लगता है और न बोला गया सत्य, झूठ।

क्र.	महाझूठ	सत्य
१	रिफाइन्ड तेल स्वास्थ्यप्रद है।	कहने के लिए रिफाइन्ड तेल, वास्तव में विकृत तेल। पाम, सोयाबीन, सूर्यमुखी, कपास, चावल की भूसी आदि के तेल बेस्वाद व दुर्गंध से भरे होते हैं, इससे मुक्ति के लिए शुद्धि या रिफाइनिंग प्रक्रिया का आविष्कार हुआ। रिफाइनिंग में प्रयुक्त रसायन (कास्टिक सोडा, हेक्जेन, फुलर आर्क, प्लास्टर ऑफ पेरिस आदि) तेल में थोड़े बहुत रह जाते हैं, जिससे रक्तचाप बढ़ना आदि व्याधियाँ होती हैं। तिल, सरसों, मूँगफली नारियल आदि तेल शुद्ध ही हैं। इनमें विद्यमान विटामिन व एंजाइमों के कारण जो विशेष स्वाद व सुगंध होता है, वह रिफाइन करने से नष्ट हो जाता है। रिफाइन्ड तेल में स्वाद-सुगंध न होने से मिलावट की गुंजाइश सर्वाधिक है।
२	सोयाबीन का तेल बहुत ही गुणकारी है।	सोयाबीन का तेल पेन्ट-वार्निश में काम आनेवाला तेल है। अमेरिकी स्वार्थ के कारण इसका जोर-शोर से प्रचार हो रहा है।
३	जर्सी गाय	जब हम भैंस को भैंस गाय या याक को याक गाय नहीं कहते, तो जर्सी को जर्सी गाय क्यों कहते हैं? जर्सी, होलेस्टीन फ्रीजियन आदि गाय नहीं; गाय सदृश जानवर हैं। ये जानवर पूतना की तरह विष के वाहक हैं, इसी कारण पश्चिम में दूध रहित चाय-कॉफी (black tea - black coffee) का प्रचलन है और दूध को सफेद जहर में गिना जाने लगा है। जबकि गाय तो माता है, चलता-फिरता औषधालय है और उसका दूध अमृत है।
४	भारतीय गायें कम दूध देती हैं, जबकि जर्सी आदि बहुत दूध देती हैं।	भारत में गायों की प्रमुख ३७ प्रजातियाँ (नस्लें breeds) हैं, अधिकांश अच्छे बैल देनेवाली हैं। कुछ अच्छे बैल और दूध दोनों देती हैं। ४ बहुत दूध देनेवाली प्रजातियाँ हैं। लेकिन तुलना बैल प्रधान प्रजातियों की जर्सी आदि से की जाती है। इन विदेशी जानवरों के नर खेती के काम के नहीं हैं।

<table>
<tr><th></th><th>महाझूठ</th><th>सत्य</th></tr>
<tr><td>५</td><td>धवल क्रांति[1] के कारण भारत में दूध की नदियाँ बहने लगीं।</td><td>धवल क्रांति की आड़ में गाय पर भयंकर अत्याचार हुआ है। रोगोत्पादक जर्सी आदि जानवरों और भैंसों को बढ़ावा दिया गया।</td></tr>
<tr><td>६</td><td>डेयरी घी</td><td>
<table>
<tr><th>घी</th><th>डेयरी घी (बटर ऑइल)</th></tr>
<tr><td>दही को मथने से निकले मक्खन को तपा[2] कर घी बनाया जाता है</td><td>दूध से निकले बटर को तपा कर बटर ऑइल बनाया जाता है।</td></tr>
<tr><td>सुपाच्य</td><td>पचने में भारी</td></tr>
<tr><td>औषधीय गुणयुक्त आहार</td><td>दोषपूर्ण आहार</td></tr>
<tr><td>प्रकृति : ठंडा</td><td>प्रकृति : गर्म</td></tr>
</table>
बटर ऑइल घी के रूप में स्थापित[3] होने से ही घी बदनाम हुआ है। डेयरी उद्योग ने दूध से बटर निकाल कर दूध-घी दोनों का नाश कर दिया।</td></tr>
<tr><td>७</td><td>वनस्पति घी : गरीबों का घी</td><td>तेल को घी नाम से बेचने से बड़ा झूठ और क्या हो सकता है? तेल को हाइड्रोजन और निकिल के द्वारा विकृत कर क्या घी बनाया जा सकता है? यह तो रावण के साधु वेष धारण करने जैसी भयानक चाल है। गोहत्या के कारण भारत में घी की कमी न हो, इस घिनौने[4] षडयंत्र के तहत[5] कंपनी राज ने इसका घी नाम से प्रचार किया गया। जिसका पर्दाफाश[6] करने के स्थान पर पं. नेहरू ने पूरा संरक्षण दिया।</td></tr>
<tr><td>८</td><td>हरित क्रांति[7] ने देश की खाद्यान्न[8] की समस्या हल कर दी।</td><td>हरित क्रांति की आड़ में प्रचारित संकर बीज, रासायनिक खाद-कीटनाशकों ने पूरे आहार को विषाक्त कर दिया। फलस्वरूप आज एक-एक व्यक्ति अस्वस्थ है। आवश्यकता कॉरपोरेट राज द्वारा नष्ट सुजलाम्, सुफलाम् कृषि व्यवस्था को बढ़ावा देने की थी।</td></tr>
<tr><td>९</td><td>वैज्ञानिक प्रगति के लिए भारत को पश्चिम के मार्ग पर चलना होगा।</td><td>भारत ने जबर्दस्त वैज्ञानिक प्रगति की थी। हम औद्योगिक और कृषि क्षेत्र में सबसे आगे थे। कॉरपोरेट राज ने यहाँ के विज्ञानादि को नष्ट किया। आज उस विज्ञान को फिर से प्रस्थापित करने की आवश्यकता है।</td></tr>
</table>

1 white revolution 2 heat 3 establish 4 ugly 5 under 6 expose 7 green revolution 8 foodgrains

	महाझूठ	सत्य
१०	टी.वी. के विज्ञापन[1]	टी.वी. मे विज्ञापित वस्तुओं की लागत और विक्री मूल्य में १२-१४ गुणे से भी अधिक का अंतर होता है। जैसे; १ रु. में बना कोल्ड ड्रिंक १५ रु. में, १.५०-२.०० रु. में बने टूथपेस्ट ४०-४५ रु. में, १.२५-१.५० रु. में बने साबुन १५-२० रु. में बेचे जाते हैं।
११	शुद्ध नमक एकदम सफेद होता है।	सोडियम क्लोराइड का रंग धुंधला सफेद होता है। इसलिए शुद्ध नमक की पहचान उसका एकदम सफेद न होना ही है। उसे सफेद करने के लिए उसमें मैग्नेशियम क्लोराइड जैसी अशुद्धियाँ[2] मिलाई जाती हैं। जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।
१२	असम्बद्ध[3] जानकारियों का भंडार[4] ही सामान्य ज्ञान[5] है।	सामान्य ज्ञान वह होता है जो जीवन में पग-पग पर काम आये। यदि ज्ञान जानकारी मात्र होता तो पुस्तकालय और इंटरनेट ही गुरू नहीं बन जाते ?
१३	एल्युमिनियम गरीबों का पात्र है।	एल्युमिनियम कैदियों का पात्र है। यह भोजन को धीमा विष[6] बना देता है। अंग्रेजों के काल में क्रांतिकारियों का जेल में स्वास्थ्य खराब करने के लिए इसका प्रयोग शुरु हुआ। विश्व में सबसे अधिक एल्युमिनियम भारत में पाया जाता है। फिर भी पत्ते-मिट्टी से लेकर सोने के पात्र का उपयोग करनेवाले देश में एल्युमिनियम का उपयोग कभी नहीं हुआ। क्यों ? क्योंकि एल्युमिनियम पात्र नहीं, कुपात्र है।

1 advertisement 2 impurities 3 irrelevant 4 stock 5 general knowledge 6 slow poison

व्यायाम

एक भी चिकित्सा पद्धति यह दावा[1] नहीं करती कि बिना व्यायाम के वह आपको स्वस्थ रख सकती है। स्वास्थ्य के लिए भोजन की तरह व्यायाम भी आवश्यक है। जो बिना व्यायाम के, औषधियों के बल पर स्वास्थ्य चाहते हैं, वे बड़े भ्रम में हैं। न टाली जा सकने योग्य छोटी-मोटी गलतियों की भरपाई व्यायाम से हो जाती है।

व्यायाम का उद्देश्य

व्यायाम का प्राथमिक उद्देश्य स्वास्थ्य है। व्यायाम के द्वारा हम स्वास्थ्य की ओर बढ़ रहे हैं या नहीं, इसके निर्धारण[2] के लिए हमें सदैव पाँच लक्षणों की ओर ध्यान रखना है —

१. स्फूर्ति (pep)

२. लचीलापन(flexibility)

३. दम (stamina)

४. बल (strength)

५. स्थिरता (stability)

१. स्फूर्ति (ताजगी) : व्यायाम से शरीर और मन में स्फूर्ति पैदा होनी चाहिए। आलस्य प्रमाद मिटना ही स्वास्थ्य का पहला लक्षण है। ऐसे व्यायाम जिनसे शरीर १०-१५ मिनिट में गर्म हो जाय, जैसे धीरे-धीरे दौड़ना या तेज गति से चलना या एक ही जगह पर उछलना। इनसे शरीर में रक्त संचरण[3] तेज होता है, जिससे कोशिकाओं में जमा मल निकलता है और शरीर में आई जड़ता समाप्त होती है।

२. लचीलापन : लचीलेपन का अभाव शरीर को बुढ़ापे की ओर ढकेलता है। व्यायाम करते समय सभी संधियों अर्थात् पैर के टखने[4], घुटने, उरू (जंघा)[5], रीढ़[6], हाथ-पैर की उंगलियाँ, कलाई[7], कोहनी[8], कंधा, गर्दन, जबड़ों[9] का व्यायाम करना चाहिए। पैर से गर्दन तक इसी क्रम से एक-एक संधि का व्यायाम करना चाहिए। संधियों के व्यायाम में झटके[10] वाले व्यायाम न करें।

३. दम : बहुत लोग काम प्रारंभ तो बड़े जोर-शोर से करते हैं, लेकिन दम की कमी से आधे रास्ते में ही थककर काम छोड़ देते हैं। दम का सीधा संबंध साँस से है। सामान्य व्यक्ति एक बार में १७-१८ बार साँस लेता है। यह आवृति[11] जितनी कम होगी, दम उतना ही अधिक होगा। यह तभी संभव है जब फेफड़ों की क्षमता बढ़ायी जाय और साँस छोड़ते समय पूरे फेफड़ों को खाली किया जाय। दम बढ़ाने के लिए दौड़ना, तैरना जैसे धीमे

1 claim 2 assessment 3 circulation 4 ankle 5 thigh 6 backbone 7 wrist 8 elbow 9 jaws
10 jerk 11 frequency

किंतु दीर्घकाल[1] तक चलनेवाले व्यायाम अच्छे हैं।

प्रत्येक व्यक्ति की साँसे निश्चित है वह जितनी धीमी गति से साँस लेगा उतना ही दीर्घायु[2] होगा। कुत्ते जैसे जानवर जल्दी-जल्दी साँस लेते हैं, इसलिए अल्पायु[3] होते हैं; जबकि कछुआ[4] धीमी गति से साँस लेता है, इसलिए ढाई-तीन सौ वर्षों तक जीवित रहता है। सामान्यत: व्यक्ति १ मिनिट में १७-१८ बार साँस लेता है। जबकि स्वस्थ व दीर्घ आयु के लिए १२ बार से अधिक साँस लेना ठीक नहीं।

ध्यान रखें – व्यायाम करते समय साँस की गति तेज ही होगी, उस समय धीमे साँस लेने का प्रयत्न न करें। धीमी साँस व्यायाम का परिणाम है, व्यायाम का अंग नहीं।

४. बल : एक प्रसिद्ध उक्ति है 'नायमात्मा बलहीनेन लभ्यते' - बलहीनता[5] से आत्मा नहीं मिलती। बिना आध्यात्मिक प्रगति के मनुष्य जीवन व्यर्थ है। स्वामी विवेकानंद ने कमजोर युवाओं को देखकर कहा था - "तुम गीता पढ़ने की अपेक्षा फुटबॉल खेलोगे तो ईश्वर के अधिक पास पहुँच जाओगे"। कमजोर ही दुष्टों का हौसला[6] है। समर्थ रामदास ने निर्बल समाज को देखकर ही जगह-जगह हनुमान मंदिर व अखाड़ों की स्थापना की। जिसका उपयोग शिवाजी महाराज ने मुगलों की गुलामी से प्रजा को स्वतंत्र करने में किया। ऐसे व्यायाम जिनसे मांसपेशियाँ[7] सुदृढ़ होती हैं, जैसे; उठक-बैठक[8], दंड बैठक[9], मुगदर[10], गदा बल बढ़ाते हैं।

५. स्थिरता (संतुलन) : कुछ अच्छी संस्थायें ऊपरोक्त चार लक्षणों पर तो ध्यान देती हैं, किंतु व्यायाम के इस सबसे महत्त्वपूर्ण सूक्ष्म लक्षण पर ध्यान नहीं देतीं। व्यायाम से जड़ता तो नष्ट होनी चाहिए, लेकिन स्थिरता बढ़नी चाहिए। अर्थात् व्यक्ति जब सक्रिय[11] रहना चाहे, सक्रिय रहे - जब शांत रहना चाहे, तब शांत। अतिसक्रियता[12] बीमारी है, इसमें व्यक्ति चाहकर भी किसी एक स्थिति में देर तक नहीं रह पाता। इससे बहुत ऊर्जा नष्ट होती है। फलत: जो श्रेष्ठ कार्य उनके द्वारा होना चाहिए, नहीं हो पाता। शास्त्रीय नृत्य[13], खेल जिनमें एक-एक कदम ध्यानपूर्वक रखना पड़ता है, संतुलन को बढ़ावा देते हैं।

व्यायाम = वि[14] + आयाम[15] (विस्तार)

मन को धंधे या अन्य प्रपंचों[16] में रखकर किया गया व्यायाम, व्यायाम नहीं केवल कसरत[17] है। व्यायाम करते समय मन को व्यायाम में ही रखना चाहिए। जैसे; व्यायाम करने पर साँस तेज चलते ही अनुभव करना चाहिए कि शरीर से दूषित पदार्थ साँस व पसीने के माध्यम से निकल रहे हैं, रक्त परिसंचरण बढ़ रहा है, जड़ता नष्ट हो रही है, स्फूर्ति बढ़ रही है, जिस मांसपेशी पर जोर पड़ रहा हो उसमें बल बढ़ रहा है, ऐसा विचार करें; साँस के साथ दम बढ़ रहा है, संधियों के साथ लचीलापन, इनका अनुभव करें। शरीर के साथ-साथ मन को भी इन गुणों से भर देने के कारण यह व्यायाम कहलाता है।

1 long time 2 long life 3 short life 4 tortoise 5 weakness 6 courage 7 muscles 8 sit ups 9 push ups 10 club 11 active 12 hyperactivity 13 classical dance 14 special 15 dimension 16 mundane affairs 17 exercise

व्यायाम योग

योग अर्थात् जुड़ना - आस्तिक का ईश्वर से; नास्तिक का ऊँचे लक्ष्य से। 'इस मनुष्य देह से वे कार्य संभव हैं, जो अन्य योनियों में नहीं; इसलिए इसे सक्षम बनाना है', इस उद्देश्य से व्यायाम करना व्यायाम योग है। श्रेष्ठ विज्ञान अष्टांग योग में भी सूक्ष्म व्यायाम किये जाते हैं।

व्यायाम में सावधानी

प्रकृति

- वात से पित्त और पित्त से कफ प्रधान व्यक्ति को अधिक व भारी व्यायाम करना चाहिए।
- वात प्रधान व्यक्ति का शरीर कड़ा, जल्दी थकने वाला और अस्थिर होता है। इन्हें लचीलापन, दम और स्थिरता बढ़ानेवाले व्यायाम पर विशेष ध्यान देना चाहिए। इन्हें तेल मालिश कर ही व्यायाम करना चाहिए। इनके लिए सुबह की धूप में व्यायाम करना विशेष लाभकारी है। वात अधिक कुपित हो तो बहुत हल्के व्यायाम ही लाभदायक है। सामान्य व्यायाम से वात और अधिक कुपित हो सकता है।
- पित्त प्रधान व्यक्तियों के शरीर में गर्मी अधिक होती है। व्यायाम कर खूब पसीना बहाना पित्त की सर्वश्रेष्ठ औषधि है। दम बढ़ानेवाले व्यायामों से खूब पसीना निकलता है।
- कफ प्रधान व्यक्ति का शरीर आलस और भारीपन से भरा होता है। क्योंकि इनमें ऊर्जा मेद (चर्बी) के रूप में सुप्त रहती है। इन्हें स्फूर्ति और बल बढ़ानेवाले व्यायाम अधिक करने चाहिए ताकि मेद को ऊर्जा में बदला जा सके। इन्हें चोटी का पसीना एड़ी तक पहुँचने तक व्यायाम करना चाहिए।

काल

- शीतकाल में विशेष रूप से व्यायाम करना चाहिए। अन्य ॠतुओं में बल बढ़ानेवाले व्यायाम कम करें।
- शीतकाल में व्यायाम करने पर पसीना न आये तो कई बार कमर से आगे झुकते हुए तेजी से मुँह से साँस छोड़े, अन्यथा व्यायाम से बढ़ी गर्मी मस्तिष्क में पहुँचकर हानि पहुँचा सकती है।
- शीतकाल में व्यायाम करते समय तेज साँस चलने से नाक भीतर से छिलने की संभावना रहती है, अत: व्यायाम करने से पूर्व नाक में १ - २ बूँद तिल या सरसों का तेल लगा लेना चाहिए।

पसीना

- यदि हम कहें कि व्यायाम का उद्देश्य ही पसीना निकालना है, तो यह अतिशयोक्ति नहीं होगी। हमें शक्ति बाहर से नहीं मिलती। शक्ति का स्रोत है आत्मा। शरीर में यह शक्ति संचित मात्र होती है। यदि शरीर दूषित पदार्थों, मस्तिष्क दूषित विचारों, मन दूषित भावों, अहंकार दूषित धारणाओं से भरा है तो शक्ति संचित नहीं हो पाती। इनके त्याग से ही शक्ति संचित होती है और हमें लगता है कि हमारी शक्ति बढ़ रही है। पसीने के माध्यम से शरीर दूषित पदार्थों को त्यागते हैं। यदि व्यायाम से पसीना न निकले तो शक्ति बढ़ने

की बजाय घट जाती है। ए.सी. में व्यायाम से मांस-पेशियाँ उभरेंगी, लेकिन पसीने के बहने में बाधा बनने से शरीर में पित्त विकृत होता चला जायेगा।

- व्यायाम के आधे घंटे पहले पानी अवश्य पीयें, ताकि खूब पसीना निकले और व्यायाम के बाद तेज प्यास न लगे। जिन्हें पसीना कम आता है, वे गर्म पानी पीकर कुछ ओढ़कर शरीर को गर्म करें और २०-२५ मिनट बाद व्यायाम करें।
- लंबे व्यायाम के बीच में प्यास लगने पर थोड़ा पानी पी सकते हैं, लेकिन व्यायाम के बाद पानी पीने से पसीना झटके से रुकता है जो बहुत ही हानिकारक है।

अन्य

- **सीमा** - व्यायाम करते समय शरीर काँपने लगे, तो समझना चाहिए कि व्यायाम क्षमता से अधिक हो रहा है। व्यायाम के दिनों में भूख या नींद घट जाय या बहुत अधिक बढ़ जाय तो समझना चाहिए कि व्यायाम की मात्रा[1], पद्धति[2] या प्रकार[3] में कहीं न कहीं सीमा टूट रही है।
- **सौंदर्य** - व्यायाम करते समय कभी भी चेहरे पर तनाव न आने दें, हमेशा मुस्कुराते रहें। इससे व्यायाम का गहरा असर होगा और चेहरे की सुंदरता भी बढ़ेगी।
- **आहार** - व्यायाम के बाद पानी या फलों का रस न पीयें बल्कि गर्म प्रकृति का आहार या गर्म दूध लें।
- **विधि** - १. व्यायाम धीमी गति से प्रारंभ कर क्षमता व आवश्यकतानुसार तेज करें और एकदम से बंद न कर धीमी गति के व्यायाम करते हुए बंद करें। २. प्रारंभिक दिनों में स्फूर्ति, लचीलापन और स्थिरता वाले व्यायाम करें, फिर दम बढ़ानेवाले। इनमें पर्याप्त प्रगति होने पर बल वाले व्यायाम करें।
- **ए.सी.** - व्यायाम हमेशा खुली हवा में करना चाहिए क्योंकि व्यायाम के समय प्राण के मार्ग में बाधा नहीं आनी चाहिए। ए.सी. प्राण के मुक्त मार्ग में बाधा डालता है। ए.सी. में हम छोड़ी हुई दूषित वायु को ही वापस लेते हैं। इसलिए ए.सी. में व्यायाम करना बहुत घातक है।
- **आदर्श** - हमारे आदर्श हनुमानजी हो सकते हैं, फिल्मी कलाकार नहीं क्योंकि उनका तो धंधा ही शरीर का दिखावा है, इसलिए वे शरीर के लिए नियमित व्यायाम ही नहीं बहुत कुछ करते हैं, बहुत खर्च भी करते हैं। आम आदमी को उनकी नकल कर व्यायाम नहीं करना चाहिए।

कुछ श्रेष्ठ व्यायाम

- **दौड़ना, तैरना, सायकिल चलाना** - इनसे स्फूर्ति बल और दम की वृद्धि होती है। सायकिल चलाना लड़कियों के लिए ज्यादा अच्छा व्यायाम नहीं क्योंकि इसका गर्भाशय पर कुछ बुरा असर हो सकता है।
- **नृत्य** - इससे स्फूर्ति, बल, दम और लचीलेपन की वृद्धि होती है। शास्त्रीय नृत्य से स्थिरता भी आती है।
- **सूर्य नमस्कार** - योग होते हुए भी तेज गति से व्यायाम रूप में किया जाय तो यह एक संपूर्ण व्यायाम है।

1 volume 2 method 3 type

- **खेल** - खेलों से व्यायाम के सभी लाभ मिल जाते हैं। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ की शाखाओं में हजारों प्रकार के बिना साधन या अल्प साधन, जैसे; रूमाल, लाठी के खेल खेले जाते हैं। क्रिकेट जैसे खेल भारतीय वातावरण के अनुकूल नहीं, यह कम धूप वाले यूरोप - अमेरिका के लिए ठीक है।
- **युद्ध** - कुश्ती, शस्त्र-नि:शस्त्र युद्ध के अभ्यास से भी पूरा व्यायाम हो जाता है।
- **गृहकार्य** - पंजों के बल बैठकर झाड़ू मारने से कब्ज नहीं होती। चक्की चलाने से हाजमा सही रहता है, मोटापा नहीं बढ़ता, कमर दर्द नहीं होता, स्त्रियों को प्रसव वेदना नहीं होती, स्तनों में दूध बढ़ता है, शरीर सुडौल रहता है। दही बिलौने (मथने) से भी बहुत लाभ होते हैं।
- **श्रम** - खेती, गोपालन आदि श्रम प्रधान कार्यों से भी अच्छा व्यायाम होता है।
- **चलना** - जो ऊपरोक्त व्यायाम करने में समर्थ नहीं हैं, उनके लिए चलना सबसे बढ़िया व्यायाम है।



खिलाड़ी

पित्त-कफ प्रधान प्रकृति के व्यक्ति बहुत अच्छे खिलाड़ी बन सकते हैं।

व्यायाम और आयुर्वेद

व्यायाम करने से शांति मिले तो समझना चाहिए कि वात संतुलित हो रहा है, राहत मिले तो पित्त और ऊर्जावान व हल्केपन का अनुभव हो तो समझना चाहिए कि कफ संतुलित हो रहा है। भूख बढ़े तो समझना चाहिए कि आम दोष का नाश हो ओज की वृद्धि हो रही है।

आहार

ॐ

जिसमें खानेवाले की अपेक्षा खिलानेवाले को ज्यादा आनंद आये, वह भोजन बढ़िया होता है।

ॐ

जिसमें देनेवाले की प्रसन्नता होती है, वह चीज पवित्र होती है।

ॐ

सात्विक मनुष्य भी अगर सात्विक पदार्थों (भोजन) का रागपूर्वक अधिक मात्रा में सेवन करेगा, तो वह भोजन राजस हो जायगा, जो परिणाम में दु:ख, शोक, एवं रोगों को देनेवाला हो जायेगा। अगर वह लोभ में आकर अधिक मात्रा में पदार्थों का सेवन करेगा तो वह सात्विक भोजन भी तामस हो जायेगा, जो निद्रा, आलस्य में लगा देगा।

ॐ

भोजन के पदार्थ सात्विक होने पर भी अगर वे न्याययुक्त एवं सच्ची कमाई के नहीं होंगे, तो वे कुछ न कुछ राजसी-तामसी वृत्तियाँ पैदा करेंगे। अत: भोजन के पदार्थ सात्विक हों, सच्ची कमाई के हों, पवित्रतापूर्वक बनाये जायँ, भगवान् को भोग लगाकर शांतिपूर्वक थोड़ी मात्रा में पायें जायँ तो उनका नतीजा बहुत ही अच्छा होता है।

ॐ

लोगों की प्राय: ऐसी धारणा बन गई है कि औषधरूप में मांस आदि अशुद्ध चीज खाना बुरा नहीं है। परन्तु ऐसा माननेवाले वे ही लोग हैं, जिनका केवल शरीर को ठीक रखने का, सुख-आराम का ही लक्ष्य है; जो धर्म की अथवा अपने कल्याण की परवाह नहीं करते।

ॐ

विदेशी गायों का दूध तो ज्यादा होता है, पर उनमें गुस्सा भी ज्यादा होता है। उनका दूध पीने से मनुष्य का स्वभाव भी क्रूर होता है।

घरेलू उपचार से १००% ठीक होता है हृदय रोग

''आपके हृदय में ३ अवरोध[1] हैं, एक ७०%, दूसरा ८०% और तीसरा ९०%। सोचने का बिल्कुल समय नहीं है, सात दिन के भीतर इमरजेंसी ऑपरेशन करना होगा। फलां-फलां डॉक्टर हार्ट के माने हुए सर्जन हैं, एक-डेढ महीने तक नंबर नहीं आता है। लेकिन आप कहें तो आपके केस की गंभीरता को देखते हुए, मैं उनसे इसी सप्ताह एपॉइन्टमेन्ट लेने का प्रयत्न कर सकता हूँ।''

''देखिए! आपके पति समझ नहीं रहे हैं। आप उन्हें समझाइये। रुपयों की चिन्ता न करें, जिंदगी रही तो रुपये फिर कमा लेंगे, लेकिन जिंदगी नहीं रही तो रुपये किस काम के ? अब आपके सुहाग का जीवन आपके हाथों में है।''

''देखो ! तुम्हारे पिताजी को तुम्हारे भविष्य की चिंता है। इसलिए ऑपरेशन के लिए रुपये खर्च करना नहीं चाहते। लेकिन तुम बच्चों का भी तो पिता के प्रति कुछ फर्ज है। हार्ट पेशंट मतलब बारूद के ढेर पर बैठा आदमी, किसी भी क्षण कुछ भी हो सकता है।''

''आपका साला कह रहा था - जीजाजी को मेरी बहन की नहीं, रुपयों की चिंता है। सचमुच शादी के बाद उसने कोई सुख नहीं देखा। अंदर ही अंदर घुटती रही। तभी तो आज यह बीमारी लग गई।''

हृदय रोग और सोचने की शक्ति को कुंद[2] कर घबड़ाहट[3] फैलानेवाले ऐसे वाक्य आज गहराई से जुड़ गये हैं। एक ओर लोगों के दिमाग में यह बैठा है कि एलोपैथी से तेज कोई चिकित्सा नहीं तो दूसरी ओर केवल सात दिन के अल्टीमेटमवाले ऐसे वाक्य। निर्णय एक ही होता है-ऑपरेशन ! एंजियोप्लास्टी या बायपास सर्जरी!

ऑपरेशन के डेढ़-दो लाख, अस्पताल-टेस्ट-दवाइयों के डेढ़-दो लाख और मुंबई-दिल्ली जैसे शहरों में आने-जाने-रहने, काम-धंधे का नुकसान, मनौती (मन्नत)[4], बहन-बेटी-संबंधियों का आकर रहने आदि का खर्च भी डेढ़-दो लाख अर्थात् कम से कम चार-छः लाख का खर्च। ऐसे वाक्यों के बिना कोई झटपट लाखों रुपये खर्च भी करे तो कैसे ?

एक आसान सा उपाय बताता हूँ। गौ माता से प्रार्थना करें - ''हे गौ माता! मैं आपकी शरण में हूँ। मेरे प्राण संकट में हैं, मेरी रक्षा करो।'' फिर आगे बताये गये उपाय करें।

---

1 blockage 2 dull 3 panic 4 votive offering

- छिलके वाली उड़द की दाल रात को पानी में भिगो दें, सुबह इसे गूगल के साथ सिलबट्टे पर पीस लें, बाद में देसी गाय के मक्खन और एरंडी का तेल[1] मिलाकर पूरी बायीं छाती पर उसका लेप करें (सभी १०-१० ग्राम) तीन घंटे बाद लेप को एरंडी, केले या अन्य पत्तों से ढक लें और कपड़े पहन लें। लेप २१-२२ घंटे लगा रहने दें। फिर नया लेप लगायें।
- प्रतिदिन दिन में तीन बार एक-एक गिलास (१५०-२०० मिली) लौकी[2] (घीया/दूधी) का कच्चा रस पीयें।
- वात न बढ़ने देने के उपाय करें। पित्त-कफ को भी नियंत्रण में रखें।

यदि डॉक्टर ने आपको बिस्तर पर रहने[3] की चेतावनी दी हो, तो आप १० दिन में काम पर जाने लायक हो जायेंगे। जब १० दिन बाद आपको व आपके परिवार को विश्वास हो जायें और आप पूरी चिकित्सा लेना चाहें तो गौ रक्षा के लिए संकल्पकर लेखक से संपर्क करें। आप ४५ दिनों में हृदय रोग से पूर्णत: मुक्त हो जायेंगें।

यदि आपको जीना है

- आप बीमार हैं, तो आपको डॉक्टर के पास जाना चाहिए और उनसे सलाह लेनी चाहिए। डॉक्टर को उनकी फीस देनी चाहिए क्योंकि डॉक्टर को जीना है।
- पैथोलोजिस्ट के पास जाकर डॉक्टर के बताये हुए टेस्ट (जाँच) भी करवाइये और उसे भी फीस दीजिये क्योंकि उसे भी जीना है।
- फिर केमिस्ट की दुकान पर जाकर डॉक्टर की बताई हुई दवाइयाँ खरीदिये और उसे भी दवाइयों के रुपये दीजिये क्योंकि उसे भी जीना है।
- अंत में घर जाकर दवाइयों को खोलिए और उन्हें कचरे के डिब्बे में डाल दें क्योंकि आपको भी जीना है।



1 castor oil 2 bottle gourd 3 bed rest

पारिवारिक स्वास्थ्य

गृहस्थ

ॐ

गृहस्थाश्रम का धारण करना किसलिए हुआ ? विचार द्वारा जिस भोगासक्ति का हम नाश न कर सके, उसका ज्ञान करके, उसे जानकर, समझकर, भोगकर उसका तत्त्व समझ में आ जाय तब उसका त्याग कर दें इसलिए। निष्कर्ष यह कि गृहस्थाश्रम को धारण करना त्याग के लिए होता था, न कि राग के लिए - सदा फँसने के लिए। यह राग करना हमारी संस्कृति ही नहीं है।

ॐ

गृहस्थ का उद्धार जल्दी होता है, पर साधु की उद्धार जल्दी नहीं होता। कारण कि साधु तो थोड़ी भी प्रतिकूलता सह नहीं सकता और प्रतिकूलता आने पर कमण्डलु उठाकर चल देता है। पर गृहस्थ प्रतिकूलता आने पर कहाँ जायँ ? वह माँ-बाप, स्त्री-पुत्र को कैसे छोड़े ? अत: वह वहीं बँधा रहता है और प्रतिकूलता सह लेता है। प्रतिकूलता सहने से उसकी सहनशक्ति बढ़ जाती है। जो थोड़ी भी प्रतिकूलता नहीं सह सकता, वह उन्नति कैसे करेगा ? वह तो कायर ही रहता है, शूरवीर नहीं हो सकता।

ॐ

अर्थ, धर्म, काम और मोक्ष – इन चारों में 'अर्थ' (धन) और 'काम' (भोग) की प्राप्ति में प्रारब्ध की मुख्यता और पुरुषार्थ की गौणता है, तथा 'धर्म' और 'मोक्ष' में पुरुषार्थ की मुख्यता और प्रारब्ध की गौणता है।

ॐ

स्त्री, पुरुष, परिवार, भोजन और धन में तो संतोष करना चाहिए और स्वाध्याय, पाठ-पूजा, नाम-जप, कीर्तन और दान करने में कभी संतोष नहीं करना चाहिए।

ॐ

अतिथि-सेवा में आसन देना, भोजन कराना, जल पिलाना आदि बहुत-सी बातें हैं, पर मुख्य बात अन्न देना ही है।

ॐ

अपनी न्याययुक्त इच्छा भी मत रखो; जैसे – बेटा हमारी सेवा करे – यह न्याययुक्त होने पर भी इसकी इच्छा को मत रखो।

विवाह

परिवार का जितना विकास भारत में हुआ है, उतना और कहीं नहीं हुआ है। परिवार की सबसे पहली कड़ी है विवाह। विवाह के लिए अन्य संस्कृतियों में कोई शब्द ही नहीं है। विवाह और मैरेज, वेडिंग, शादी का क्या अर्थ हैं यह समझ लें तो हमारी बहुत सी समस्याओं का हल हो जायेगा।

१. **मैरेज** अर्थात् चर्च (संप्रदाय) की अनुमति[1] से स्त्री-पुरुष के साथ रहने का इकरार[2]।

२. **वेडिंग** अर्थात् आपसी पसंद व समाज की अनुमति से स्त्री-पुरुष के साथ रहने का इकरार।

३. **शादी** अर्थात् खुशी के लिए स्त्री-पुरुष के विधि-विधान के द्वारा साथ रहने का इकरार।

४. **विवाह** (वि + वाह) अर्थात् विशेष दायित्व[3] के निर्वाह[4] हेतु स्त्री-पुरुष के साथ रहने का संस्कार।

ऊपरोक्त चारों प्रकार में विवाह ही कुछ हटकर है। इसमें विशेष दायित्व की बात है –

पहला दायित्व – भारतीय समाज में मनुष्य जीवन का उद्देश्य अंतिम सत्य की प्राप्ति है। सबसे सीधा मार्ग है कि व्यक्ति विवेक से संसार के भोगों की नि:सारता[5] को समझ ले और भोगों का मोह त्यागकर संन्यास लेकर उद्देश्य प्राप्ति में लग जाय। लेकिन यदि वह भोगों का मोह नहीं त्याग पाता, तो भोगों में डूबने के लिए नहीं अपितु उनकी नि:सारता को समझने के उद्देश्य से विवाह करे। अत: **आत्म कल्याण** यह विवाह का पहला दायित्व है।

दूसरा दायित्व – सभी जीवात्मायें[6] मनुष्य देह धारण करना चाहती हैं। इनमें अच्छी-बुरी, तृप्त-अतृप्त अनेक प्रकार की जीवात्मायें है। अत: वह वासना या अज्ञानवश पशुवत् संतान उत्पन्न न करें अपितु विवेकपूर्वक संतान उत्पन्न करे। **पितृ ऋण से मुक्ति** अर्थात् अपने वंश के कल्याण के लिए श्रेष्ठ आत्मायें ही जन्म लें - यह व्यक्ति का दूसरा दायित्व है।

तीसरा दायित्व – चारों आश्रमों में गृहस्थ ही धनोपार्जन[7] करता है। अत: वह पूरे **समाज का पालन** करे अर्थात् अन्य आश्रमों का पालन, अतिथि सेवा, असहायों के पालन का दायित्व भी निभाये।

मैरेज, वेडिंग या शादी एक प्रकार के कॉन्ट्रैक्ट हैं। इसलिए उन्हें तोड़ा भी जा सकता है। विवाह दायित्व है, संस्कार है; इसलिए विवाह का बंधन टूट नहीं सकता।

---

1 permission 2 contract 3 responsibility 4 fulfillment 5 substancelessness 6 spirits 7 earn money

कॉन्वेंट का सच - जिस युरोप को हम आधुनिक व खुले विचारों वाला मानते हैं, आज से ५०० वर्ष पहले वहाँ आम आदमी को मैरेज या वेडिंग की अनुमति नहीं थी क्योंकि उनके बहुत बड़े फिलॉसफर अरस्तू[1] का मानना था कि इससे आम आदमी का परिवार होगा, परिवार होगा तो उनका समाज होगा, किसी दिन उनका समाज शक्तिशाली हो गया तो राजपरिवार[2] के लिए खतरा बन जायेगा। इसलिए आम आदमी को मैरेज/वेडिंग न करने दिया जाय। इसके बिना जो बच्चे पैदा होते थे, उन्हें पता न चले कि कौन उनके माँ-बाप हैं, इसलिए उन्हें एक सांप्रदायिक (religious) संस्था में रखा जाता था, जिसे वे कॉन्वेंट कहते थे। उस संस्था के प्रमुख को ही बच्चे माँ-बाप समझें, इसलिए उन्हें फादर-मदर कहलवाते थे।

युरोप में परिवार का आधार - लूट-खसोट से त्रस्त, कंगाल युरोप में मशीन युग आया तो कंपनियाँ खड़ी होने लगी। लूटेरों की कंपनियाँ बड़ी तेजी से गिरोह (Corporate) में बदलने लगी। राजाओं को नाममात्र का राजा बनाकर पीछे के मार्ग से इस कॉर्पोरेट लॉबी ने पूरे युरोप को अपना गुलाम बना लिया। पोप को भी इनके माध्यम से पूरे विश्व में ईसाईयत के फैलने का सपना दिखने लगा। इसलिए पोप ने इन्हें युरोप के बाहर गैर ईसाई देशों को लूटने की सलाह दी। अब दूसरे देशों को लूटने के लिए उन्हें आदमियों की आवश्यकता महसूस हुई, तब उन्होंने गुलाम जनता को प्रलोभन[3] दिया कि यदि वे दूसरे देशों को लूटकर संपत्ति अपने देश में भेजते हैं तो उन्हें न केवल आजादी मिलेगी बल्कि राजपरिवार की तरह मैरेज करने - परिवार बसाने का अधिकार दिया जायेगा। इससे आम जनता में मैरेज प्रथा शुरु हुई। चूंकि इसका आधार प्रलोभन था, इसलिए उनको परिवार बसाना नहीं आया। हमारी तरह प्रेम, समर्पण और दायित्व का संस्कार इसका आधार नहीं था।

अरब आदि की मानसिक गुलामी हमने स्वीकारी नहीं, इसलिए पुस्तक में उस बारे में नहीं दे रहे हैं। **गुलामी में हमारी परंपराओं में दोष आ रहे थे, उन्हें रोकने और दूर करने के लिए ही हमने आजादी चाही थी।** आजादी का उद्देश्य भोगों को पाना नहीं था। **विवाह संस्कार का कोई विकल्प[4] पूरे विश्व में नहीं है।** इसलिए उसमें आये दोषों को दूर करना है न कि उसमें घटिया प्रथाओं की तर्ज[5] पर बदलाव।

आज परिवार का सबसे बड़ा दुश्मन है -'सुप्रीम कोर्ट' क्योंकि वह उन कानूनों के आधार पर निर्णय दे रहा है जो मैरेज, वेडिंग, शादी के लिए बने हैं। कानून बना रहे हैं कॉरपोरेट के दलाल सांसद। कॉरपोरेट चाहते हैं - परिवार, समाज को खत्म करना ताकि वे अकेले व्यक्ति का खून चूस सकें। इसलिए व्यक्ति स्वातंत्र्य, नारी स्वातंत्र्य के आंदोलन, कानून ये सब कॉरपोरेट के षड्यंत्र हैं।

1 Aristotle 2 Royal family 3 inducement 4 alternative 5 pattern

श्रेष्ठ संतानें पैदा करें

मनुष्य पशु नहीं है क्योंकि पशु प्रकृति के अधीन[1] है। मनुष्य देव या दानव भी नहीं है क्योंकि वे भी प्रकृति के अधीन हैं। केवल मनुष्य ही है, जो प्रकृति के नियमों का उल्लंघन कर सकता है। मनुष्य के जीवन में १ ६ प्रसंग[2] ऐसे आते हैं, जब वह मनुष्य से उठकर देव या उससे भी श्रेष्ठ बन सकता है और यदि वह गिरना चाहे, तो पशु और दानव से भी नीचे गिर सकता है।



प्रकृति से ऊपर उठना ही संस्कृति है और नीचे गिरना ही विकृति है। प्रकृति पर संस्कार कर ही उसे संस्कृति में परिणत[3] किया जा सकता है। हिन्दू संस्कृति में ऐसे सोलह महत्त्वपूर्ण प्रसंगों के लिए सोलह संस्कार का आविष्कार किया गया। यहाँ स्वास्थ्य की दृष्टि से प्रथम संस्कार **गर्भाधान**[4] **संस्कार** के महत्त्व पर प्रकाश डाला जा रहा है। विकलांग[5]/मंद बुद्धि[6]/नीच बुद्धि संतान न हो, इस हेतु आवश्यक है - गर्भाधान संस्कार।

जहाँ पाश्चात्य विचार धारा में दूल्हा-दुल्हन की समानता की वकालत की जाती है। भारतीय संस्कृति में दूल्हे का दुल्हन से श्रेष्ठ होना, एक अनिवार्यता[7] है। इसीलिए उसे 'वर' अर्थात् श्रेष्ठ कहा जाता है। वर बुद्धि, विद्या, शरीर, कुल, धन, वैभव आदि की दृष्टि से कन्या से श्रेष्ठ हो; ऐसा कन्या पक्ष का प्रयास रहता है।

---

1 under control of 2 incident 3 transform 4 conception 5 handicapped
6 mentally retarded 7 compulsion

भारतीय संस्कृति से अनभिज्ञ[1] समाज सुधारक इसे पुरुष-प्रधान समाज की मानसिकता कहकर वास्तव में समाज का अहित ही कर रहे हैं क्योंकि इसके पीछे एक बहुत ही बड़ा वैज्ञानिक तथ्य है।

पत्नी की अपेक्षा पति श्रेष्ठ न हो तो पत्नी के हृदय में पति के प्रति श्रद्धा उत्पन्न नहीं होगी। अश्रद्धा की स्थिति में गर्भाधान होता है तो श्रेष्ठ संतान की उत्पत्ति संभव नहीं। हमारे शास्त्रों में ऐसे बहुत से वर्णन आते हैं।

- राजकुमारी अदिति व दिति का विवाह कश्यप ऋषि से हुआ। अदिति को अपने ऋषि पति पर प्रगाढ़ श्रद्धा थी, जिससे उनके पुत्र देवता (आदित्य) हुए, जबकि ऋषि पति को तुच्छ समझनेवाली दिति के पुत्र दैत्य हुए।
- महाभारत में आता है – चित्रांगद व विचित्रवीर्य दोनों नि:संतान मर गये। तब माता सत्यवती ने ऋषि वेदव्यास को नियोग परम्परा * द्वारा पुत्रवधू अम्बिका व अम्बालिका से पुत्र उत्पन्न करने को कहा। गर्भाधान के समय अम्बिका ने ऋषि की जटा-दाढ़ी व तप से काले हुए चेहरे को देख, अपने भाग्य को कोसते हुए आँखें बंद कर ली, इसलिए उसके अंधा व सदैव अपने भाग्य को कोसनेवाला पुत्र - धृतराष्ट्र हुआ और अंबालिका भय से पीली पड़ गई, इसलिए उसके पीले रंग व कमजोर शरीरवाला पुत्र पांडु हुआ। जबकि दासी ने ऋषि की संतान की माँ बनना अपना अहोभाग्य[2] माना, इसलिए उसके विदुर जैसी श्रेष्ठ संतान हुई।

पुरुष के एक बार के वीर्य[3] में २० से ५० करोड़ शुक्राणु[4] होते हैं। प्रत्येक शुक्राणु में मानव देह धारण करने को आतुर[5] एक जीवात्मा होती है। इनमें अधिकांश सामान्य श्रेणी[6] की, तो कुछ बहुत ही श्रेष्ठ तो कुछ बहुत ही दुष्ट होती हैं। गर्भाधान के समय जिस शुक्राणु को सबसे अनुकूल वातावरण मिलता है, वह तेजी से आगे बढ़ता चला जाता है, अन्य मरते व पिछड़ते चले जाते हैं। वर्तमान जड़ विज्ञान की भाषा में कहें तो श्रद्धा, प्रेम, समर्पण, विवशता, उदासीनता, झुंझलाहट, क्रोध, घृणा, भय, वासना, लोभ, छल आदि भावों के समय शरीर में अलग-अलग प्रकार के हारमोनों का स्राव होता है। गर्भाधान काल में जैसा भाव होगा, वैसे ही हारमोनों की प्रधानता होगी और उस वातावरण में जो शुक्राणु सर्वाधिक सक्षम होगा, वही स्त्री के अंडे का निषेचन[7] करने में सफल होगा। शुक्राणु में जिस प्रकार की DNA की रचना होगी, संतान उसी तरह की होगी और कौनसा शुक्राणु निषेचन करेगा यह मात्र संयोग[8] पर आधारित है। उनके अनुसार जानवर और मनुष्य की गर्भाधान क्रिया में कोई अंतर नहीं है। इसलिए पाश्चात्य देशों में गर्भाधान संस्कार नहीं है, हमारे यहाँ इसे संस्कार का अवसर माना गया है। **पश्चिमी विज्ञान से प्रेरित वैज्ञानिक जानवर और पेड़-पौधों की नस्ल[9] सुधारने में दिन-रात एक कर रहे हैं,**

★ नियोग परंपरा : यदि किसी का पति संतान उत्पन्न करने में समर्थ न हो, तो वह पति की अनुमति से या कोई विधवा नि:संतान हो तो वह कुल की मर्यादा का पालन करते हुए श्रेष्ठ पुरुष या पुरुषों से ४ संतानें उत्पन्न कर सकती थी। ये पुत्र पति के वंश के ही माने जाते थे न कि गर्भाधान करानेवाले पुरुष के। पांडु के समर्थ न होने के कारण कुंती और माद्री ने भी इसी परंपरा से पुत्र प्राप्त किये थे।

1 ignorant 2 good fortune 3 semen 4 sperm 5 impatient 6 category 7 fertilisation 8 coincidence 9 breed

लेकिन दिन-दिन गिरती मनुष्य की नस्ल को कैसे सुधारा जाय, इसके लिए उन्हें फुर्सत नहीं। भारतीय वैज्ञानिकों (ऋषियों) ने मनुष्य की नस्ल के सुधार के विज्ञान का आविष्कार बहुत पहले ही कर लिया था। इस चैतन्य विज्ञान के अनुसार यह पति-पत्नी के हाथ में है कि वे किस प्रकार की संतान उत्पन्न करें।

इसके लिए मुहूर्त का भी बड़ा महत्त्व है। महाभारत काल में पाराशर ऋषि विद्वानों में मतभेदों[1] से उत्पन्न मन भेद[2] के कारण बड़े दुखी थे। दुखी मन से चिंतन करते हुए उनके ध्यान में आया कि इस समय ऐसा मुहूर्त है, जो हजारों वर्षों में एक बार आता है। इस मुहूर्त में यदि योग्य स्त्री में गर्भाधान हो तो ऐसा पुत्र प्राप्त होगा, जो समस्त मतभेदों को मिटा विद्वानों को एक साथ ला सकेगा। उन्होंने अपने सम्मुख खड़ी पवित्र एवं निश्छल मत्स्यकन्या को देखा और अपना हेतु बताया। उसने तुरंत स्वयं को ऋषि को समर्पित कर दिया। परिणामस्वरूप वेदव्यासजी का जन्म हुआ। वेदव्यासजी ने वेदों के बिखरे ज्ञान को चार खंडों मे व्यवस्थित कर विद्वानों में व्याप्त[3] मतभेदों को मिटाया, १८ पुराणों और महाभारत की रचना की।

हमारे शास्त्रों में दिन के समय; रजोदर्शन[4] के बाद प्रथम चार रात्रियाँ; चतुर्थी, षष्ठी, अष्टमी, नवमी, एकादशी, पूर्णिमा, अमावस्या; मंगल, शनि, रवि; मूल, मघा, रेवती नक्षत्र; नक्षत्र की संधि; माता-पिता का श्राद्ध दिवस; स्वयं का जन्म नक्षत्र, जन्म तिथि, जन्म वार आदि में गर्भाधान की मनाही की है। जिन्हें पुत्र की चाह है, वे स्त्री के रजोदर्शन के पश्चात् विषम रात्रियों (५,७,९,११,१३,१५) को टालें और जिन्हें कन्या की चाह है, वे सम रात्रियों (६,८,१०,१२,१४) को टालें। श्रेष्ठ पुत्र-कन्या के लिए पीछे की रात्रियाँ पहले की रात्रियों से अधिक श्रेष्ठ होती हैं।

बलात्कार[5] के समय स्त्री के मन में घृणा[6], क्रोध, लाचारी[7], भय आदि के भाव होते हैं और समय-कुसमय का भी ज्ञान नहीं होता, इसलिए संतान के निकृष्ट[8] होने की प्रबल संभावना होती है।

आजकल बच्चे माता-पिता के तनाव का एक प्रमुख कारण बनते जा रहे हैं। तनाव रोगों का सबसे बड़ा कारण है। संतान श्रेष्ठ होगी तो माता-पिता संतान की ओर से तनाव से मुक्त एवं स्वस्थ रहेंगे।

सावधान!

कुछ ठग साधु, विद्वान अपनी वासना पूर्ति के लिए भी इन बातों का सहारा लेते हैं, यदि कोई किसी विवाहिता को श्रेष्ठ संतान का प्रलोभन दे, तो सतीत्व का नाश करनेवाले ऐसे नीच का (चाहे उसका कितना ही नाम क्यों न हो) चेहरा बेनकाब[9] कर देना चाहिए ताकि वह किसी और को अपने जाल में न फँसा पाये।

पठनीय पुस्तक — **'श्रेष्ठ संतान प्राप्ति का रहस्य : गर्भ संहिता'** ; लेखक – अर्केश जोशी

1 difference of opinion 2 jealousy 3 prevalent 4 first day of menstruation 5 rape 6 hate 7 helplessness 8 mean 9 unmask

गृहस्थ (स्त्री)

ॐ

मन्दोदरी ने अपने पातिव्रत धर्म का ठीक पालन किया, जिसके प्रभाव से वह रामजी की महिमा जानती थी। क्या भगवान कह सके हैं कि तुम्हारा पति सदाचारी नहीं है, इसलिए तुम्हारा कल्याण नहीं होगा? नहीं कह सकते। वह सदाचारी नहीं है तो हम क्या करें? हमने अपने पातिव्रत धर्म का ठीक पालन किया तो उसका पूरा माहात्म्य भगवान देंगे... परमगति पाने की जिम्मेवारी उस पर नहीं है। इसकी जिम्मेवारी है शास्त्रों पर, संतों पर, भगवान् पर।

ॐ

पतिव्रता स्त्री को पितृभक्त पुत्र बहुत प्यारा लगता है।

ॐ

स्त्री के लिए पति ही गुरु है। अत: उसको पति के सिवाय दूसरे किसी पुरुष को गुरु नहीं बनाना चाहिए।... आजकल के जमाने में जहाँ तक बने, स्त्रियों को किसी भी परपुरुष से किसी तरह का संबंध नहीं रखना चाहिये।

ॐ

ढोल गँवार सूद्र पसु नारी। सकल ताड़ना के अधिकारी।।

इस चौपाई में ताड़ना शब्द का अर्थ मारना नहीं है, प्रत्युत शिक्षा देना है। .. ढोल, गँवार, शूद्र, पशु और नारी – ये सब शिक्षा के अधिकारी हैं; अत: यदि इन्हें ठीक शिक्षा नहीं मिलती तो दोष इनका नहीं होता, प्रत्युत शिक्षा देनेवाले का होता है। ढोल ठीक तरह से नहीं बोल रहा है तो ढोल का दोष नहीं है, बजानेवाले का दोष है। गँवार ठीक नहीं है तो वह जिसके पास रहा है, उस शिक्षक का दोष है। शूद्र ठीक नहीं है तो ब्राह्मण, क्षत्रिय और वैश्यों का दोष है। पशु ठीक नहीं है तो उसे शिक्षा देनेवाले का दोष है। बैल, घोड़ा, ऊँट आदि को शिक्षित करते हुए उनमें कोई दोष आ जाय, खराबी आ जाय तो वह उम्र भर ठीक नहीं होता। ऐसे ही स्त्री ठीक नहीं है तो उसके माता-पिता, पति का दोष है।

ॐ

सरकार ने पिता की सम्पति में बहन के हिस्से का जो कानून बनाया है, उससे भाई-बहन में लड़ाई हो सकती है, मनमुटाव होना तो बहुत ही मामूली बात है।

स्वामी रामसुखदासजी

छोटा परिवार दु:खी परिवार

भारत भूमि इतनी शस्य श्यामला[1] है कि यहाँ की जनसंख्या १ अरब ३५ करोड़ की जगह ५ अरब[2] हो जाय, तब भी एक व्यक्ति भी अभावग्रस्त[3] नहीं रहेगा। लेकिन बार-बार एक ही राग अलापा जा रहा है कि भारत की गरीबी, भूखमरी, पिछड़ेपन व सारी समस्याओं का एक ही मुख्य कारण है - 'जनसंख्या'। सरकारी तंत्र जनसंख्या रोकने हेतु नैतिक-अनैतिक[4] सभी हथकंडे अपना रहा है।

हमने लोकतंत्र के नाम पर जो भ्रष्ट संसदीय प्रणाली[5] अपनायी है, उसके कारण कंपनी गिरोहों ने दलाल नेताओं-नौकरशाहों के माध्यम से भारत की जनता की खून-पसीने की कमाई का हजारों अरब[6] डॉलर (लाखों करोड़ रुपये) स्विस बैंकों में जमा है। कंपनी गिरोहों के अनुकूल, अत्याचारी कर प्रणाली के कारण बहुत बड़ी मात्रा में कालाधन[7] भी देश में घूम रहा है। भारत की बर्बादी तो हो रही है ऐसे कारणों से, लेकिन विद्यार्थी जीवन से हमें पढ़ाया गया, इसका कारण है – 'जनसंख्या'। शिक्षा की आड़ में 'Mass Brainwash'।

संस्कारित व्यक्ति किसी भी देश की सबसे बड़ी संपत्ति है। संपत्ति बढ़ने से कोई भी देश समृद्ध ही होता है न कि गरीब। आजादी के बाद आवश्यकता थी कि जनता को संस्कारित करनेवाली संस्थाओं – संयुक्त परिवार, समाज, गाँव को समृद्ध बनाया जाये। लेकिन परिवार नियोजन, व्यक्ति स्वातंत्र्य, कानून, शहर आदि की आड़ में इन्हें बुरी तरह कुचला गया। भारतीय संस्कृति संस्कार प्रधान है, इसलिए सरकार को नये सिरे से क ख ग सिखाने की आवश्यकता नहीं थी, केवल उसके संरक्षण की आवश्यकता थी। गांधीजी ने इस बात को पहचाना था, इसी लिए उन्होंने रामराज्य, सत्य-अहिंसा जैसे जन-मन में बसे शब्दों का प्रयोग किया। भ्रष्ट व्यवस्थाओं के सरगना[8] भला संस्कार देकर अपने पैरों पर कुल्हाड़ी क्यों मारेंगे ? इन व्यवस्थाओं के शीर्ष पर लालबहादुर शास्त्री या मोरारजी देसाई जैसे लोग पहुँच भी जायें तो कितने दिन टिक पाते हैं ?

यदि परिवार नियोजन[9] करना था ही तो उसके लिए उन्हें जानवरों की तरह बच्चे पैदा न कर मनुष्यों की तरह बच्चे पैदा करने की अर्थात् गर्भाधान संस्कार की शिक्षा देते। पश्चिमी देशों की तरह ब्रह्मचर्य और सतीत्व की रक्षा हमारे लिए अनजाने शब्द नहीं थे। लेकिन सरकारी तंत्र लग गया परिवार नाश को परिवार नियोजन बताने में, गर्भ निरोधकों[10] के कृत्रिम साधनों के प्रचार में और गर्भ हत्या[11] जैसे महापाप को महापुण्य बताने में। यह आसुरी तंत्र[12] भारतीय जनता के पैसों से ही ब्रह्मचर्य और सतीत्व का नाश कर अश्लील[13] मानसिक विकृति को बढ़ावा देकर भारतीय संस्कृति की कब्र खोदने में लग गया।

---

1 fertile 2 billion 3 deprived 4 moral-immoral 5 parlimentary system 6 thousands of billion 7 black money 8 god father 9 family planning 10 contraceptives 11 abortion 12 demoncracy 13 vulgar

परिवार नियोजन के भयंकर परिणाम

१. सभ्य समाज की संख्या कम हुई है और भिखारियों, दरिद्रों, मूर्खों, मतान्धों[1] की संख्या तेजी से बढ़ी है। लोकतंत्र में संख्या का महत्त्व है अर्थात् परिवार नियोजन और लोकतंत्र साथ-साथ नहीं चल सकते। **लोकतंत्र में परिवार नियोजन अर्थात् सुसंस्कारित समाज पर जाहिलों[2] का शासन।**

२. दो बच्चों के आग्रह से ही **कन्या भ्रूणहत्या**[3] को बढ़ावा मिला। सरकार ने पहले गर्भपात को बढ़ावा दिया और अब कन्या भ्रूणहत्या को रोकने का अभियान चला रखा है। ये नीच लोगों के सत्ता पर कब्जे[4] का प्रमाण नहीं है तो और क्या है? इतिहास व समाजशास्त्र[5] साक्षी[6] है कि जिस समाज मे पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं की संख्या कम होती है, वह समाज अनैतिक व बर्बर[7] होता है। भारतीय समाज इस भयावह[8] स्थिति की ओर तेजी से बढ़ रहा है।

३. यदि सभी घरों में एक-एक ही लड़का होगा, तो कितने माँ-बाप अपने बेटों को विवेकानंद, भगतसिंह, महात्मा गांधी, अब्दुल हमीद बनने देंगे? पूरा समाज ही परिवार पालने में लग जायेगा तो कौन देश की रक्षा करेगा? कौन अध्यात्म का दीप जलायेगा? कौन समाज को अंधकार से प्रकाश की ओर ले जायेगा? ऐसे में समाज की सर्वांगीण प्रगति[9] कैसे होगी?

४. प्राय: पहली एक-दो संतानें वासना की प्रमुखता से होती हैं, जबकि पीछे की संतानें विचार की प्रमुखता से। अत: बाद की संतानें श्रेष्ठ होने की संभावना अधिक होती है, लेकिन दो संतानों से अधिक होने ही नहीं दी जायेगी तो **श्रेष्ठ संतानें नहीं होंगी।**

५. जिन घरों में एक-दो संतानें ही होती हैं, उन्हें जरूरत से ज्यादा प्यार, सुरक्षा व ध्यान मिलता है, जिससे वे कुछ ज्यादा ही जिद्दी व अड़ियल[10] हो जाते हैं। इन बच्चों को मिल-बाँटकर खेलने-खाने की और 'ना' सुनने की आदत नहीं होती, जिससे इनके **स्वस्थ मानसिक विकास में बाधा** आती है।

६. परिवार नियोजन की आड़ में जो **भोगवाद को बढ़ावा** दिया जा रहा है, उसके कारण पूरा समाज प्राणहीन, तेजोहीन, निर्वीर्य और सुविधाभोगी हो रहा है। यदि कोई यह कहे कि पश्चिम के देश भोग में डूबे हुए हैं, तब भी इतने समृद्ध हैं तो उसका कारण है उनकी आसुरी प्रवृत्ति[11]। यूरोपीय लोगों ने करोड़ो लोगों की हत्याकर व ठगकर अपने आपको समृद्ध बनाया है। भारतीयों के संस्कारों में यह वहशीपन[12] नहीं है। इसलिए भारत को तो अपनी ही तरह समृद्ध होना होगा और भारत का अपना तरीका है - त्याग व संयम का। परिवार नियोजन की वर्तमान अवधारणा[13] **भारतीयता का नाश** करनेवाली है। अपनी जड़ों से कटता समाज अंतर्द्वंद्वों[14] के कारण मानसिक रोगी बनकर रोगों के चंगुल[15] में फँस जाता है।

1 fanatic 2 anti social 3 female foeticide 4 capture 5 sociology 6 witness 7 barbaric 8 horrifying 9 allround progress 10 stubborn 11 tendency 12 cruelty 13 concept 14 dilemma 15 clutch

७. परिवार नियोजन के प्रचार के नाम पर सरकार जनता का करोड़ों रुपये फूँक रही है और **प्रतिवर्ष देश की जनता की खरबों रुपयों की लूट** का लाभ उठा रही है गर्भ निरोधक बनानेवाली कंपनियाँ। इसी लिए इस पुस्तक में बार-बार इस बात पर जोर दिया जा रहा है कि इस देश के नीति निर्धारक[1] जनता के नहीं, कंपनी समूहों के हित में नीतियाँ बनाते हैं क्योंकि उन्हीं के टुकड़ों पर ये अय्याशी[2] का जीवन जी रहे हैं। यदि आप पूरे समाज को स्वस्थ देखना चाहते हैं, तो इस पूरी व्यवस्था को बदलने की दृष्टि से सोचना आरंभ कर दें।

दोषी को मारो, नहीं तो निर्दोष मरेंगे

गर्भपात करानेवाली माता क्या कुमाता नहीं होती ? गर्भपात करानेवाली अधिकांश माताओं के तर्क -

१. हम दो ही बच्चों को पालने में समर्थ हैं, इसलिए हमने तीसरे बच्चे को गिरा दिया।

२. हमें इतनी जल्दी दूसरा बच्चा नहीं चाहिए था, इसलिए हमने गिरा दिया।

३. ये बच्चा हमारी योजना/करियर में बाधा बन रहा था, इसलिए हमने गिरा दिया।

क्या ये इतने बड़ तर्क हैं कि एक शिशु जो –

१) १०० % अबोध है,

२) १०० % निर्दोष है,

३) १०० % आत्मरक्षा में असमर्थ है,

४) १०० % माँ पर विश्वास करता है

– के टुकड़े-टुकड़े कर उसे मार दिया जाय ?* क्या कुमाता को जन्म देनेवाली व्यवस्था ही सबसे बड़ी कुमाता नहीं ? इस व्यवस्था का नाश ही सबसे बड़ा युगधर्म है।

---

* गर्भपात में पहले शिशु के एक हाथ को तोड़कर निकाला जाता है, फिर दूसरे हाथ को, फिर एक पैर को, फिर दूसरे पैर को, फिर सिर को चिमटे से कुचला जाता है। क्या ऐसी सजा आतंकवादी को भी दी जाती है ?

1 policy makers 2 debauchery

गायनेकोलोजिस्ट

हम सबका अनुभव है कि पहले १-२% प्रसव[1] ऑपरेशन से होते थे। जब से गर्भवती महिलाओं में गायनेकोलोजिस्ट के पास जाने का प्रचलन बढ़ा है, ८०% प्रसव ऑपरेशन से होने लगे हैं। आँकड़े कहते हैं कि पूरे देश में केवल २०% प्रसव ऑपरेशन से होते हैं। वास्तव में आज भी केवल २५% गर्भवती महिलाएँ ही गायनेकोलोजिस्ट के पास जाती हैं, उनमें से ८०% पूरे देश की महिलाओं का २०% ही होता है।

स्वाभाविक है कि या तो गायनेकोलोजिस्ट अज्ञानी हैं या इसके पीछे कोई भयानक षड्यंत्र है। पहले अज्ञान की बात -

गायनेकोलोजिस्टों का अज्ञान - हमारे यहाँ की अनपढ़ से अनपढ़ महिला भी जानती है कि गर्म आहार से गर्भस्राव[2] हो सकता है; इसलिए गर्भवती को गुड़, तला, गर्म मसाला, पपीता, लहसुन, बैंगन, दही आदि का सेवन नहीं करना चाहिए। लेकिन जैसे ही कोई गर्भवती महिला डॉक्टर के पास जाती है, वे उसे खून और कैल्शियम की कमी बताकर आइरन-कैल्शियम देना शुरु कर देती हैं। आइरन-कैल्शियम दोनों ही बहुत गर्म होते हैं। परिणाम - गर्भाशय का मुँह खुलना - खून गिरना - डॉक्टर द्वारा बेड रेस्ट की सलाह - बेड रेस्ट से शरीर में सूजन - सूजन से सामान्य प्रसव में दिक्कत - अंत में ऑपरेशन की नौबत।

दूसरी ओर आज पैदा होते ही बच्चों को पीलिया[3] हो रहा है या उनके हार्ट के वॉल्व में छेद होता है (सामान्यत: १०-१५ वर्ष पित्त विकृत रहने के बाद हार्ट के वॉल्व में छेद होता है) या बच्चे ऑटिस्टिक(स्वलीन), डिस्लेकसिक हो रहे हैं या २-३ वर्ष के होते ही चश्मा लगाने लग गये हैं। ये सब गर्म औषधियों के सेवन कराने का ही परिणाम है। इन सबसे गर्भाशय को भी बहुत नुकसान होता है। इसी का परिणाम है कि आज गर्भाशय की बीमारियों की और उनसे मुक्ति के लिए गर्भाशय को निकलवाने की बाढ़ सी आ गई है।

गायनेकोलोजिस्टों का षड्यंत्र - एक स्वाभाविक प्रसव में कोई विशेष कमाई नहीं होती, लेकिन सीजेरियन डिलीवरी में कितनी कमाई होती है यह किसी से छिपा नहीं है।

ज्योतिष का दुरुपयोग - कुछ गायनेकोलोजिस्ट तो सीजेरियन डिलीवरी के लिए ज्योतिष के ज्ञान का दुरुपयोग करती हैं, वे कहती हैं, "देखो! तुम्हारी डिलीवरी का दिन बड़ा अशुभ है, उस दिन हुई संतान में कई दोष होंगे; लेकिन उसके चार-पाँच दिन पहले बड़ा शुभ दिन है, उस दिन होनेवाली संतान बड़ी गुणी होगी।

---

1 delivery 2 miscarriage 3 jaundice

गुणी संतान चाहिए तो कराओ ऑपरेशन!"

जब गर्भाधान ही मुहूर्त के अनुसार नहीं होता है तो प्रसव के लिए कृत्रिम मुहूर्त रचने से क्या लाभ होगा? दूसरी बात – सीजेरीयन डिलीवरी के लिए कैंची[1] का उपयोग किया जाता है, कैंची लोहे की होती है, लोहे में शनि का वास होता है। अभी जो बच्चा धरती पर आया नहीं और उस पर शनि की दृष्टि पड़ गई, उस बच्चे का क्या भविष्य होगा?

आइरन-कैल्शियम – गायनेकोलोजिस्ट कहती हैं कि आइरन-कैल्शियम की कमी दूर नहीं करेंगे, तो बहुत सी समस्याएँ खड़ी हो जायेंगी। बात बिल्कुल सही है, लेकिन यदि आपको वास्तव में यह चिंता है तो आपका एसोसिएशन यह प्रचार अभियान क्यों नहीं चलाता कि स्त्रियाँ तभी गर्भ धारण[2] करें जब उनके शरीर में आइरन-कैल्शियम की कमी न हो? गर्भधारण करने के बाद ही आप क्यों जागती हैं? जबकि आप जानती हैं कि गर्भवती के लिए आइरन-कैल्शियम हानिकारक है। ऐसी स्थिति ही क्यों आने देती हैं, जहाँ एक ओर कुआँ और दूसरी ओर खाई हो?

उपाय - जब आइरन-कैल्शियम की कमी हो, तब शरीर में बढ़ रहे वात-पित्त को नियंत्रित करें। सूखेपन (वात) के कारण शरीर आहार से कैल्शियम को अवशोषित[3] नहीं कर पाता है। जबर्दस्ती कैल्शियम का सेवन कराने पर, यह किडनी या पित्ताशय (गॉल ब्लेडर) में पथरी, आँख में मोतियाबिंद, हड्डियों की विकृति या हृदय की धड़कन को तेज करने का काम कर सकता है। दूध में देशी गाय का घी डालकर पीने से दूध का कैल्शियम सुपाच्य[4] हो जाता है साथ ही चूने के पानी * के सेवन से यह समस्या खत्म हो सकती है।

पित्त के बढ़ने से रक्त का लौहतत्त्व[5] नष्ट होने लगता है। दूध में देशी गाय के घी लेने से पित्त कम होता है। गाय का दूध लोहे की कढ़ाई में धीमे-धीमे गर्म करने पर दूध में लौहतत्त्व की मात्रा बढ़ जाती है। § अनार के रस से तेजी से आइरन प्राप्त किया जा सकता है। Ψ खजूर, अंजीर, काली मुनक्का रात को पानी में भीगाकर सुबह लें।

★ विधि – पानवालों के पास मिलनेवाले १० ग्राम चूने की ट्यूब को एक लीटर पानी में डालकर अच्छी तरह मिलायें, एक-दो घंटे बाद उस जल को निथारकर[6] काँच की बोतल में रख लें, शेष चूना फेंक दें, दिन में तीन बार दो-दो चम्मच दूध, रस, दाल आदि में मिलाकर ले लें।

§ सावधानी : १. दूध गाय का ही हो क्योंकि अन्य दूध को अधिक देर तक गर्म करने से उनके तत्त्व नष्ट हो जाते हैं। २. गर्म तवे पर पानी डालने से भी पानी आइरनयुक्त हो जाता है, लेकिन वह पित्त को बढ़ाता है।

Ψ विधि – रात को अनार के दानों को लोहे के इमाम दस्ते में कूटकर या लोहे की कढ़ाई में मसलकर झीन्हे कपड़े से ढककर चांदनी में रख दें। सुबह इसे छानकर पी लें।

1 scissor 2 conceive 3 absorb 4 digestible 5 iron 6 leach

गृहस्थ (संतान)

ॐ

सन्तान की उत्पत्ति केवल पितृऋण से मुक्ति के लिए ही हो, अपने सुख के लिए न हो; क्योंकि अपनी सुखासक्ति से उत्पन्न की हुई संतान प्राय: कम श्रेष्ठ होती है।

ॐ

गर्भाधान के समय कोई अच्छा संस्कार पड़ने से अथवा गर्भावस्था में किसी संत-महात्मा का संग मिलने से श्रेष्ठ संतान पैदा हो जाती है।

ॐ

घर में मिठाइयाँ आती है, फल आता है, अच्छा खाद्य पदार्थ आता है तो बच्चा उसको लेने के लिए जिद करता है। अत: जिस समय खाद्य पदार्थ सामने न हो, उस समय दिन में दो-तीन बार बच्चे से कह देना चाहिए 'कोई खाने की चीज हो तो पहले दूसरे को देनी चाहिए, बची हुई खुद खानी चाहिए।'

ॐ

गृहस्थ को चाहिये कि वह धन कमाने की अपेक्षा बच्चों के चरित्र का ज्यादा खयाल रखें; क्योंकि कमाये हुए धन को बच्चे ही काम में लेंगे। अगर बच्चे बिगड़ जायेंगे तो धन उसको और ज्यादा बिगाड़ेगा।

ॐ

किसी भी शास्त्र में किसी को भी माता-पिता के, गुरुजनों के कर्तव्य को देखने का अधिकार नहीं दिया गया है।

ॐ

जो नसबन्दी के द्वारा अपना पुरुषत्व नष्ट कर देते हैं, वे नपुंसक(हिंजड़े) हैं। उनके द्वारा पितरों को पिण्ड-पानी नहीं मिलता।

ॐ

जब तक कन्या की संतान न हो जाय तब तक उसके घर का अन्न-जल नहीं लेना चाहिए। परन्तु कन्या की संतान होने पर (पुत्री हो तो भी) माता-पिता कन्या के यहाँ का अन्न-जल ले सकते हैं।

महीने में एक-दो बार

पति - तुमने अगड़म-बगड़म खाने की आदत डाल बेटे का स्वास्थ्य खराब कर दिया है।

पत्नी - आप तो यूँ ही दोष लगाते रहते हो। उसे ऐसी कोई आदत नहीं।

पति - क्या कोल्ड ड्रिंक नहीं पीता ? पत्नी - हाँ, महीने में एक-दो बार। आदत नहीं है।

पति - चायनीज, थाय, मैक्सीकन, इटेलियन ? पत्नी - हाँ, महीने में एक-दो बार। आदत नहीं है।

पति के प्रश्नों की छोटी सी लिस्ट देखिए जिनका उत्तर था - हाँ, महीने में एक-दो बार आदत नहीं है।

३. तली चीजें - समोसा, कचौरी, वड़ा, पकौड़े, कटलेट, सेव-भुजिया ?

४. चाट - भेल, दही-पुड़ी, पानी-पुड़ी, पेटिस ?

५. गुजराती नमकीन - गाठिया, फाफड़ा, ढ़ोकला ?

६. खमीर वाला साउथ इंडियन - डोसा, वडा, सांभर ?

७. मसालेदार पंजाबी - छोला-भटूरा, मैदे के परांठे, नान, ?

८. फास्ट फूड - पिज्जा, बर्गर, वडा पाव ?

९. सेंडविच, टोस्ट ?

१०. आइस्क्रीम ?

११. चॉकलेट ?

१२. पाव भाजी, मसाला पाव, नूडल्स ?

१३. केक, पेस्ट्री, वेफर्स, चिप्स, रफल्स, लेज ?

अब सोचिये यदि कोई महीने में १५ बार इस तरह का कचरा पेट में डालेगा तो क्या होगा ? चाय कॉफी, बिस्किट, ब्रेड, टोस्ट, सॉस, प्याज, लहसुन.... तो डेली इंडियन फूड बन ही चुके हैं। भ्रष्ट व्यवस्था के कारण हमारे आहार में हैं दुनियाभर के रसायन और मिलावट; बाजार में भरता ही जा रहा है कचरा-जंक फूड और घर में जीभ की गुलामी देनेवाली इंडियन मम्मी। भगवान ही बचाये !

कामनाओं से त्रिदोष विकृत

- कामना[1] कभी तृप्त नहीं होती। कामना के कारण मन भटकता है, इससे वात विकृत होता है।
- कामना तृप्त नहीं होती है तो क्रोध को जन्म देती है। इससे पित्त विकृत होता है।
- जिससे कामना तृप्त हुई वह हमेशा मेरे पास रहे, इस मोह से जड़ता आ जाने से कफ विकृत होता है या
- तृप्त होने पर और बड़ी कामना को जन्म देती है और मन उसके पीछे भटकने लगता है।

अर्थात् कामना रहे तो खराब, पूरी न हो तो खराब, पूरी हो जाय तो खराब। इसलिए जो व्यक्ति जितना कामना से मुक्त होता है वह उतना ही स्वस्थ होता है।

काम के अधीन अर्थ यानी अनर्थ

आज के अर्थशास्त्र[2] में पढ़ाया जाता है – 'कामनायें अनंत[3] हैं और अर्थशास्त्र अधिक से अधिक कामनाओं को संतुष्ट करने का प्रयास करता है।' आठवीं कक्षा में गणित का एक सूत्र[4] पढ़ाया जाता है –

$$\infty - x = \infty$$

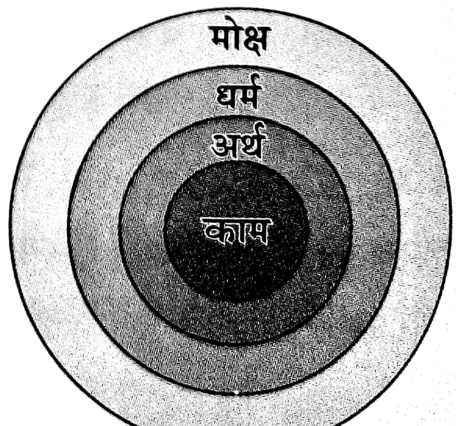
अनंत – बड़ी से बड़ी संख्या = अनंत

अब ऊपरोक्त वाक्य को इस सूत्र में व्यक्त करें, तो होगा -

अनंत कामनायें – अधिकाधिक कामनायें = अनंत कामनायें

जब सामने अनंत हो तब अधिक से अधिक का कोई अर्थ ही नहीं होता। यह जो आठवीं के बच्चे के जानने की आधारभूत[5] बात है, उस पर इंडिया के बड़े से बड़े अर्थशास्त्री[6] का ध्यान नहीं है। इस कारण बिना आधार के खड़ा अर्थशास्त्र वास्तव में अनर्थशास्त्र ही है।

भारतीय मनीषियों[7] ने समझ लिया था कि कामनाओं के पीछे भागना पागलपन है। इसलिए उन्होंन अर्थ को कामना के अधीन नहीं बल्कि कामना या काम को अर्थ के अधीन रखा। अर्थ का संचय गलत तरीके से न हो इसलिए अर्थ को धर्म के अधीन रखा और धर्म में जड़ता[8] न आ जाय इसलिए धर्म को मोक्ष के अधीन रखा।



1 desire 2 economics 3 infinite 4 formula 5 fundamental 6 economist 7 scholars 8 inertia

संक्षेप में कह सकते हैं कि जिस प्रकार जो व्यक्ति जितना कामना से मुक्त होगा वह उतना ही स्वस्थ होगा उसी प्रकार जो व्यवस्था जितनी कामना से मुक्त होगी वह उतनी ही स्वस्थ होगी।

स्त्री : नर्क का द्वार

भारतीय समाज को तोड़नेवाले षड्यंत्रकारियों ने जाति, पंथ, भाषा, वर्ग, शहरी-ग्रामीण के साथ-साथ स्त्री-पुरुष के नाम पर भी समाज को तोड़ा। भारतीय समाज पर आरोप लगाया गया कि यह समाज पुरुष-प्रधान समाज है, यहाँ स्त्रियाँ दूसरे दर्जे पर हैं। हमारे शास्त्रों पर भी आरोप लगे कि उन्होंने स्त्री को या तो पूजा की देवी बना दिया या नर्क का द्वार कह दिया, उसे इंसान का दर्जा दिया ही नहीं।

अन्य समाजों की तरह भारतीय समाज कभी भी न तो स्त्री प्रधान रहा और न ही पुरुष प्रधान रहा, भारतीय समाज हमेशा ऋषि प्रधान रहा। ऋषि अर्थात् जिन्होंने ऋत (परम सत्य) का अर्थात् स्त्री-पुरुष से परे आत्मा का दर्शन किया। यहाँ जो जितना कामनाओं से मुक्त रहा, उसे उतना ही ऊँचा स्थान दिया गया। पुरुष प्राय: तीन कामनाओं के अधीन होते हैं - लोकैषणा[1], वित्तैषणा[2] और पुत्रैषणा[3]। ऋषि अवस्था को प्राप्त, इन सांसारिक कामनाओं से मुक्त होते हैं जबकि स्त्रियों में पुरुषों से आठ गुणा * कामनायें होती हैं। इसलिए स्त्रियों को कामिनी कहा गया है। अधिक कामना से ग्रस्त का एकदम कामना से मुक्त होना कठिन होता है। इसलिए स्त्रियों को पुरुषों के अधीन और पुरुषों को ऋषियों के अधीन रखा गया।

कामनाओं का कम होना व्यक्ति की उन्नति है। कामनाओं से ही मनुष्य अतृप्ति[4] के भँवर[5] में फँसता है। इसी कारण से पत्नी का पति के प्रति समर्पण श्रेष्ठ माना गया, लेकिन पति का पत्नी (कामिनी) के प्रति समर्पण निंदनीय[6]। जो व्यक्ति कामिनी का दास अर्थात् उसी की तरह कामनाओं में जकड़ जाता है, उसे स्त्रैण[7] कहकर उसकी निंदा की गई है। हमारे समाज पर पुरुष प्रधान का आरोप लगा-लगाकर उसे स्त्रैण समाज बना दिया है।

'यत्र नार्यस्तु पूजयन्ते रमन्ते तत्र देवता:' – जहाँ नारी की पूजा होती है, वहाँ देवता रमण करते हैं – कहनेवाले शास्त्र जब स्त्री को नर्क का द्वार कहते हैं, तो यहाँ स्त्री का अर्थ कामिनी समझना चाहिए। कामिनी साक्षात् नर्क का द्वार अर्थात् दुर्गतिपूर्ण मौत का कारण है।

वैधव्य[8] का एक प्रमुख कारण : कामना

कामिनियाँ पति को अपनी ही तरह कामनाओं का दास बनाकर अधीन कर लेती है और यदि पति कामनाओं का दास न बन पाया तो अपने बच्चों को अधीनकर पति को अलग-थलग कर देती है। ऐसे पतियों

★ स्त्रीनां द्विगुण आहारौ लज्जा चापि चतुर्गुणा। साहसं षड्गुणश्चैव कामश्चाष्टगुण: स्मृत:।। (चाणक्यनीति १/१७)

1 crave for name 2 crave for money 3 crave for son 4 insatiety 5 whirlpool 6 condemnable
7 effeminate 8 widowhood

की मृत्यु प्राय: जल्दी हो जाती है। इसलिए कामिनियाँ अधिक विधवा होती हैं। शायद इसी कारण हमारे समाज में विधवाओं को हेय[1] दृष्टि से देखा गया। कैकेयी का कामिनी रूप ही उसके वैधव्य का कारण बना।

स्त्री के लिए कामिनी रूप से मुक्ति का मार्ग है - समर्पण। समर्पण श्रेष्ठ के सामने सरलता से होता है। अपने से श्रेष्ठ के अधीन होने में आनंद होता है, इसलिए स्त्री से वर (श्रेष्ठ) का चयन[2] करने के लिए कहा गया। जब स्त्री अपने बराबरी के पुरुष (मित्र) का चयन करती है तो समर्पण नहीं कर पाती और धीरे-धीरे उसका कामिनी रूप उस पर हावी हो जाता है और पूरे परिवार का पतन हो जाता है। आज अधिकांश परिवारों के पतन का और तलाक का यही कारण है।

जैसे किसी पौधे की वृद्धि के लिए उसे खाद-पानी देने के साथ-साथ उसकी काँट-छाँट भी आवश्यक होती है। उसी तरह स्त्री की उन्नति के लिए उसके सामने सती * एवं माँ रूप का आदर्श रखा जाता है। सती एवं माँ इन दोनों रूपों में स्त्री का समर्पण विलक्षण[3] होता है। विवाह के पूर्व उससे गौरी की पूजा करने के लिए कहा जाता है। उसे कहा जाता है कि एक बार तुमने अपने पति का चयन कर लिया, फिर वह शिव की तरह सांसारिक दृष्टि से विचित्र, अव्यावहारिक, निंदनीय ही क्यों न हो, तुम्हें गौरी की तरह उनकी अर्धांगिनी[4] बनना होगा।

दूसरी ओर उसके कामिनी रूप की काट-छाँट के लिए उसे अपनी अस्मिता[5] को श्रेष्ठ में विलीन[6] करने के लिए कहा जाता है। जिस परिवार में उसने जन्म लिया, विवाह के बाद उस परिवार को ही नहीं, उपनाम[7] और गोत्र को भी छोड़ना पड़ता है। उसे अपने घर के रीति-रिवाज छोड़कर पति के घर के रीति-रिवाजों को अपनाना होता है। उसे अपनी निष्ठा[8] पति के परिवार के प्रति रखनी होती है न कि पिता के परिवार के प्रति। पति उसका अर्धांग नहीं बनता बल्कि उसे पति की अर्धांगिनी बनना होता है।

सफल पुरुष के पीछे स्त्री

बहुत से लोग इतने प्रतिभाशाली होते हैं कि उनकी बातों को समझने में दूसरों को कई वर्ष लग जाते हैं या उसके बाद भी कुछ-कुछ ही समझ पाते हैं। ऐसी असाधारण प्रतिभा के धनी लोगों को अंग्रेजी में जीनियस कहते हैं। इनके कारण ही समाज आगे बढ़ता है। प्राय: जीनियस लोग असंतुलित होते हैं -

---

★ सतीत्व भारतीय परिवारों का आधार था। इसलिए ईस्ट इंडिया कंपनी को इस शब्द को विकृत करना ही था। उन्होंने सती शब्द का अर्थ पति के शव के साथ जलनेवाली पत्नी कर दिया। सीता, सावित्री, दमयन्ती, अरुन्धती, अनुसूया, कुन्ती, गांधारी आदि पति के साथ जली नहीं थी, लेकिन सती कहलाती हैं। करोड़ में एक-दो का पति के साथ जल जाना, प्रथा नहीं हो जाती। प्रथा तो तब होती जब कम से कम २-४% स्त्रियाँ ऐसा करतीं। ईस्ट इंडिया कंपनी ने खुद ही सती प्रथा का मिथक रचा और खुद ही प्रतिबंध लगाने का नाटक किया ताकि वे स्वयं को इस देश का तारणहार[9] घोषित कर सकें।

1 inferior 2 selection 3 remarkable 4 half body 5 identity 6 merge 7 surname 8 loyalty 9 saviour

- स्वामी रामकृष्ण परमहंस को नृत्य में अपनी धोती का ध्यान नहीं रहता था।
- आइंस्टाइन अपने धोबी के हिसाब का जोड़ भी ठीक से नहीं लगा पाते थे।
- न्यूटन ने दो छेद बनाये – बिल्ली के लिए बड़ा छेद, बच्चे के लिए छोटा छेद। जब उन्हें बताया कि बड़े छेद से बच्चा भी तो निकल सकता हैं, तब उन्हें अपनी इस अन्यमनस्कता[1] पर बड़ी हँसी आई।
- महाकवि निराला महंगे से महंगे उपहार भी भिखारियों को बाँट देते थे।
- तुकाराम की पत्नी ने उन्हें पीटा था क्योंकि गये थे गन्ना बेचने और बाँट दिये बाल-गोपालों को ।
- गुरु नानक को खेत की रखवाली करने भेजा था और उन्होंने पक्षियों को खेत चुगा दिया।
- जिस समय महात्मा गांधी की देश को सबसे अधिक आवश्यकता थी और उन्हें पता था कि उनकी जान को खतरा है, उन्होंने सुरक्षा के इंतजाम को कठोरता से मना कर दिया। उनकी हत्या के साथ ही भारत पर पूरी तरह से इंडिया का कब्जा हो गया।

जीनियस असंतुलित क्यों होते हैं ? जीनियस लोगों के पास एक ऐसी दृष्टि होती है जो दूसरों की अपेक्षा बहुत गहरी होती है। उस श्रेष्ठ दृष्टि के कारण जनसामान्य के लिए महत्त्व की सांसारिक चीजें उन्हें तुच्छ लगती हैं। उनकी ऊर्जा का अधिकांश भाग उसी पर केन्द्रित होता है और कुछ पहलू[2] एकदम उपेक्षित[3] रह जाते हैं। जिस समय वे अपने जीवन का सबसे श्रेष्ठ कार्य कर रहे होते हैं, पूरा संसार उन्हें पागल समझता है। उस समय वे सांसारिक दृष्टि से सबसे कमजोर होते हैं क्योंकि पूरे प्रवाह के विरुद्ध वे अकेले होते हैं। उनकी सारी ऊर्जा अपने कार्य की सिद्धि में ही लगी होती है। इसलिए अधिकांश जीनियस शोषण[4] का शिकार हो जाते हैं। जैसे; अच्छे साहित्यकार का साहित्य या अच्छे कलाकार की कला या वैज्ञानिक के आविष्कार कुछ लोग हथियाकर नाम व धन कमा लेते हैं और वे गुमनाम[5] व उपेक्षित रह जाते हैं। कई तो ऐसे समय में ही मृत्यु का शिकार हो जाते हैं। ये जीनियस समाज को बहुत कुछ दे सकते थे, यदि किसी सही व्यक्ति का आश्रय उन्हें मिल जाता।

जीनियस लोगों का भोजन-वस्त्र-मकान जैसे संसार के बहुत से महत्वपूर्ण पहलुओं की ओर ध्यान ही नहीं होता। भारतीय समाज में स्त्रियों को इस प्रकार की शिक्षा दी जाती थी कि वे एक बार जीनियस व्यक्ति को पति के रूप में स्वीकार कर लें तो फिर उनसे उन बातों की (जिनमें उनका दिमाग नहीं चलता) अपेक्षा न करें, साथ ही समाज में उनका शोषण करनेवाले लोगों से उन्हें बचाने का भरसक[6] प्रयास करें। जब जीनियस पुरुष ही इतने असुरक्षित होते हैं, तो यदि कोई स्त्री जीनियस हो तो उसकी क्या दुर्गति होगी ? इसलिए स्त्रियों को जीनियस को पहचानने और उसे संभालने की जिम्मेदारी सौंपी गई।

प्राय: जिसे पूरा संसार एक अनमोल रतन के रूप में जानता है, उसे भी उसकी पत्नी पहचान नहीं पाती। कामिनी जिसकी पत्नी बन जाती है, ऐसे अधिकांश जीनियस यूँ ही खत्म हो जाते हैं क्योंकि (१) या तो

1 absent mindedness 2 aspect 3 neglected 4 exploit 5 anonymous 6 utmost

उसे पता नहीं चलता कि उसका पति जीनियस है और वह बार-बार सफल पुरुषों से उसकी तुलना[1] कर, उस पर कड़वे वचनों से वार कर, उसके प्राण को क्षीण करती रहती है या फिर (२) उसे पता चल जाता है कि उसका पति जीनियस है, लेकिन वह अपनी महत्त्वाकांक्षाओं[2] के कारण उसका निरादर[3] करती है या फिर (३) वह अपनी कामनाओं की पूर्ति के लिए स्वयं ही उसका शोषण करती है।

इसलिए देखा गया है कि प्रायः बहुत कम जीनियस सफल होते हैं। जो सफल होते हैं उनमें से अधिकांश के पीछे पत्नी, माँ या मातृवत् स्त्री का समर्पण होता है। स्वामी रामकृष्ण परमहंस का शरीर इतने दिनों तक इसलिए टिका कि उनके पीछे माँ शारदा का समर्पण था। महात्मा गांधी के पीछे कस्तुरबा का त्याग था। महाकवि निराला को उनकी पत्नी से मिला प्रेम था।

बहुविवाह - भारत में एक विवाह का आदर्श था। लेकिन कामिनी पुरुष पर हावी न हो, इस कारण से भी पुरुष को बहुविवाह की छूट थी। सौत[4] के भय से स्त्रियाँ अपनी कामनाओं पर अंकुश रखती थीं।

ऐसी व्यवस्थायें जो कामनाओं को बढ़ाने पर आधारित है, हमारी संस्कृति में त्याज्य मानी गई। आज मार्केटिंग के युग में आवश्यकता के लिए माल नहीं बनता बल्कि माल के लिए कामना पैदा की जाती है। जैसे; कोल्ड ड्रिंक।

संक्षेप में – कामना से ग्रस्त व्यक्ति हो या समाज सभी अस्वस्थ होते हैं। इसलिए हमारे ऋषियों का प्रयास हमेशा उन्हें कामना से मुक्त करने का रहा।

---

1 comparison 2 ambitions 3 disrespect 4 rival wife

नारी जीवन को गौरवान्वित करें

सुनामी में लाखों की मौत हो गई, फिर भी हमारी आँखों में आँसू नहीं आये। लेकिन परिवार में किसी का देहांत हो जाता है तो वर्षों बाद भी उसकी चर्चा चलने पर आँखों में आँसू आ जाते हैं। अर्थात् परिवार के भीतर का संसार बाहर के संसार से अधिक प्रभावित करता है। जो अधिक प्रभावित करता है, उसे संभालने का दायित्व अधिक योग्य व्यक्ति के पास होना चाहिए।

परिवार में प्रेम न हो, सदस्य सुसंस्कृत न हो, व्यक्तित्व के विकास के अनुकूल वातावरण न हो, आपसी सहयोग[1] -परिपूरकता[2] न हो, आहार तृप्तिदायक न हो, स्वास्थ्य की समस्यायें हो, अर्जित[3] धन का प्रबंधक[4] न हो, उत्साह न हो, अतिथि प्रसन्न न हो ... तो परिवार नर्क बन जाता है। एक फैक्ट्री की सामान्य जिम्मेदारियों के लिए एक योग्य प्रबंधक होता है, तो क्या गृहस्थाश्रम की जटिल[5] व महत्त्वपूर्ण जिम्मेदारियों के लिए एक योग्य प्रबंधक की आवश्यकता नहीं होती ?.... परिवार का महत्त्व भारत के अलावा किसने समझा ? क्यों करें उनकी नकल ? क्या कभी सभ्य असभ्य की, विद्वान मूर्ख की नकल करते हैं ?.... पूरक काम करनेवाले को यदि कोई छोटा कहे तो उससे बड़ा मूर्ख कौन होगा ? क्या पूरी सेना सीमा पर ही रहती है ? देश के भीतर दंगे होंगे तो कौन संभालेगा ? स्त्री और पुरुष दोनों के क्षेत्र अलग हैं। भारत ने दोनों को एक जैसा बनाने की बजाय, दोनों को एक बनाने को महत्त्व दिया। एक तब होते हैं, जब दोनों एक जैसे न होकर परिपूरक हों।

महिलायें भी पुरुषों की तरह हो जाय तो इसमें कैसी शान ? पुरुष प्रधानता की ग्रंथि[6] से ग्रस्त के अलावा इसे कौन शान समझेगा ? पुरुष जो काम कर रहे हैं, वही काम महिलायें भी करने लगें तो किसकी प्रगति होगी ? महिला की, परिवार की, समाज की ? किसी की नहीं। किसानों के - गोपालकों के प्रतिभाशाली बच्चे किसान-गोपालक नहीं बने, इससे कृषि की - गायों की दुर्दशा हो गई। प्रतिभाशाली महिलायें परिवारों को नहीं संभाल रही हैं, इसलिए परिवारों की दुर्दशा हो रही है। स्त्रियों की कामनाओं को हवा दी जा रही है। कामिनी के हाथ गृहस्थाश्रम का दायित्व होगा तो क्या होगा ?

बहनो ! परिवार भारत की शक्ति, भारत का आधार, भारतीय सभ्यता की पहचान है, कॉर्पोरेट जगत के आसुरी विस्तार में बाधा है, महापुरुषों की पहली पाठशाला है। जब आसुरी राज में आम आदमी रोजी-रोटी के लिए संघर्ष कर रहा हो, स्कूलों में नौकर शिक्षा दे रहे हों, भोगों की आंधी में पति-बच्चे बह रहे हों या प्रवाह[7] के विरुद्ध कड़ा संघर्ष कर रहे हों.... ऐसे में परिवार को स्वस्थ रखना मामूली बात नहीं। आपका दायित्व[8] बहुत बढ़ गया है। अपना दायित्व निभाकर अपने नारी जीवन को गौरवान्वित करें।

1 cooperation 2 supplimentation 3 earned 4 manager 5 complicated 6 complex 7 flow 8 responsibility

विशेष

ॐ

सामाजिक व्यवस्था पर समाज का अधिकार है, राजा (शासन या सरकार) का अधिकार नहीं है। अत: समाज के नियम बनाना राजा का कर्तव्य नहीं है। विवाह, व्यापार, जीविका, संतानोत्पत्ति, वर्णाश्रमधर्म का पालन आदि प्रजा के धर्म हैं। प्रजा के धर्मों में हस्तक्षेप करना राजा का कर्तव्य नहीं है। अगर राजा उनमें हस्तक्षेप करता है तो यह अन्याय है।

ॐ

धर्मशास्त्र के विरुद्ध कानून बनाना राजा का घोर अन्याय है। हिन्दू एक से अधिक विवाह न करें, अमुक उम्र में विवाह करें, दो से अधिक संतान पैदा न करें आदि कानून बनाना राजा का अधिकार नहीं है।

ॐ

पैसों की यह भूख भारतवर्ष की स्वाभाविक नहीं है, प्रत्युत कुसंग से आयी है।

ॐ

विनाशकाले विपरीत बुद्धि!

पशुओं के विनाश को 'मांस का उत्पादन' कहा जाता है! गर्भपात रूपी महापाप को और मनुष्य की उत्पादक-शक्ति के विनाश को 'परिवार कल्याण' कहा जाता है! स्त्रियों की उच्छृंखलता को, मर्यादा के नाश को 'नारी मुक्ति' कहा जाता है! पहले नारी घर की स्वामिनी (गृहलक्ष्मी) होती थी, अब घर से बाहर अनेक पुरुष की दासता (नौकरी) करने को 'नारी की स्वाधीनता' कहा जाता है!.... धार्मिकता को सांप्रदायिकता और धर्मविरुद्ध को 'धर्म-निरपेक्ष' कहा जाता है! .... गीताने इसको तामसी बुद्धि बताया है।

ॐ

विदेशों में जो कर्तव्य, ईमानदारी आदि गुण दिखाई दे रहे हैं, वे धर्म और ईश्वर को लेकर नहीं हैं, प्रत्युत व्यावहारिक सुविधा को लेकर है, जिससे व्यवस्था ठीक बनी रहे। परन्तु ये गुण भी अधिक समय तक टिकेंगे नहीं; क्योंकि धर्म और ईश्वर सद्गुण-सदाचार के मूल हैं; इनके बिना ये टिक ही नहीं सकते -'मूल के बिना शाखा कहाँ ?'

राष्ट्रीय स्वास्थ्य

दो घंटे पहले स्वास्थ्य है

हमारे देश में सरकारी कार्यालय १० बजे की बजाय सुबह ८* बजे प्रारंभ होने लग जाएँ, तो

- निजी[1] कार्यालय ७ बजे खुलेंगे।
- ७ बजे कार्यालय पहुँचने के लिए लोगों को सुबह ४-५ बजे उठना होगा। यह समय वात का होने से बड़ी आँत और मलाशय[2] सक्रिय[3] होंगे। इससे महा रोग – **कब्ज** नहीं होगा।
- यह समय ब्रह्म मुहूर्त का होता है। जिसका अध्यात्म की दृष्टि से बड़ा महत्त्व है।
- सूर्योदय के बाद उठने से पित्त प्रकुपित होता है, जिससे बुद्धि विकृत होती है।
- ५-६ बजे (उष:काल) का समय कफ का होता है। इस समय व्यायाम करने से कफ के कारण आनेवाली जड़ता नहीं आती है।
- सुबह ७ से १० का समय कफ का होने से मस्तिष्क ठंडा रहता है। इस कारण इस समय दिनभर का सबसे श्रेष्ठ और सबसे अधिक (८०%) काम होता है। जब व्यक्ति क्वालिटी काम करता है, तो मानसिक संतुष्टि होती है। संतुष्ट व्यक्ति भ्रष्ट[4] नहीं होता।
- दोपहर के भोजन का समय १ बजे न होकर १० बजे होगा। यह समय कफ का होने से आमाशय सक्रिय होगा। १ घंटे बाद पित्त का समय होने से छोटी आँत सक्रिय होगी। उस समय भोजन छोटी आँत में पहुँचने लगेगा, इससे भोजन का पाचन अच्छी तरह होगा।
- दोपहर ४ बजे कार्यालय बंद होने से लोग शाम ५-६ बजे घर पर होंगे। इस समय शौच[5] के लिए जा सकेंगे। वात का समय होने से शौच में मदद मिलेगी। दो समय शौच, शरीर में विषतत्त्वों[6] के निर्माण को रोकने की दृष्टि से बहुत ही उपयोगी है।
- लोग सूर्यास्त के पहले भोजन कर सकेंगे। सूर्यास्त पूर्व किया गया भोजन सात्विक होता है। इसी लिए हमारे यहाँ जिन त्यौहारों में रात में भोजन करते हैं, दिनभर कड़ा उपवास रखते हैं ताकि तमोगुण व्यक्ति पर हावी न हो।

★ पूर्वी राज्यों में ३ घंटे पहले अर्थात् ७ बजे। सर्दियों में मात्र १ घंटा पहले अर्थात् ९ बजे।

1 private 2 large intestine & rectum 3 active 4 corrupt 5 excretion 6 toxins

- शाम का समय वातप्रधान होने से मन के अनुकूल होता है। कला मन को स्वस्थ व सुंदर बनाती है। इसलिए यह समय कला के लिए है।
- सभी कार्य शाम ७-८ बजे तक हो जाने से लोग सो सकेंगे। सबसे गहरी नींद कफ काल अर्थात् रात ८ से १२ के बीच ही आती है।

संक्षेप में कहा जा सकता है कि देश की घड़ी पीछे होने से देश की जनता को स्वस्थ रहने हेतु प्रकृति का सहयोग नहीं मिल रहा, जिससे स्वस्थ रहना एक बहुत ही महंगा सौदा[1] हो गया है। देश की घड़ी को २ घंटे पहले कर स्वास्थ्य की ५०% समस्या को समाप्त किया जा सकता है।

बिजली की समस्या हल

- हर शहर में दिनभर में बिजली की जितनी खपत[2] होती है, उसकी आधी खपत शाम के दो घंटों में होती है क्योंकि उस समय दुकानें खूब जगमगाती हैं। जब कार्यालय दो घंटे पहले बंद होंगे तो दुकानें भी दो घंटे पहले बंद होंगी। इससे दुकानों को जगमगाने का प्रचलन ही खत्म हो जायेगा। जिससे इतनी बिजली की बचत होगी कि गाँवों में बिजली की कटौती नहीं करनी पड़ेगी और आज की उपलब्ध बिजली से ही हर एक गाँव जगमगा उठेगा।
- जिस समय प्रकृति ठंडी होती है, ऊर्जा से भरपूर और काम के अनुकूल होती है; उस समय तो कार्यालय खुलते नहीं और जब प्रकृति गर्म हो जाती है, ऊर्जा क्षीण हो जाती है, तब ए.सी. में बैठकर काम करना..... इंडिया के नीति निर्माताओं के बौद्धिक दिवालियेपन का इससे बड़ा सबूत और क्या हो सकता है?

1 deal 2 consumption

रोगों का सबसे बड़ा कारण

रामराज्य का वर्णन – **दैहिक दैविक भौतिक तापा । राम राज नहिं काहुहि ब्यापा ।।**

(रामराज्य में दैहिक[1], दैविक[2] और भौतिक[3] ताप[4] किसी को नहीं व्यापते[5]।)

अल्प मृत्यु नहिं कवनिउ पीरा। सब सुंदर सब बिरूज सरीरा ।।

(छोटी आयु में मृत्यु नहीं होती, न किसी को कोई पीड़ा होती है। सभी के शरीर सुंदर एवं निरोग हैं।)

जिनकी हर पंक्ति में भाव एवं भाषा की सुंदरता ही नहीं; अध्यात्म, समाज व्यवस्था एवं विज्ञान का कलात्मक संयोजन[6] भी होता है, युगकवि बन जाते हैं। उनकी कृतियाँ[7] युगों तक संदेश देती हैं। युगकवि तुलसीदास रामराज्य के माध्यम से संदेश दे रहे हैं कि **खराब राज्य-व्यवस्था से भी बहुत से रोग होते हैं**।

आज पूरा विश्व लगभग ८५ कॉरपोरेट्स का गुलाम है। सभी देशों की सरकारें इनकी दलाल हैं। विश्व की आधी संपत्ति इनके पास है। अमेरिकी राष्ट्रपति भी इनकी कठपुतली[8] है। कॉरपोरेट कंपनियों के पहले शिकार या गुलाम थे अंग्रेज। **हमारे देश पर अंग्रेजों का राज कभी नहीं रहा।** उन्हें मुखौटा[9] बना कॉरपोरेट भारत पर राज करते रहे। केवल गांधीजी ही कॉरपोरेट राज (असली शत्रु) से लड़ रहे थे, शेष सभी नेता अंग्रेजों (मुखौटे) से। कॉरपोरेट राज की विनाशकारी नीतियों के कारण सन् १८८० से १९०० में ६ भयंकर अकाल पड़े, भयंकर महामारियाँ फैली, २० करोड़ से अधिक भारतीयों की मौत हुई। १५ अगस्त १९४७ को कॉरपोरेट गिरोह ने अपने निष्ठावान नेहरू को प्रधानमंत्री बनवाया।★ नेहरू ने आजादी का भ्रम पैदा करने के लिए लुटेरी १२७ कंपनियों में से केवल ईस्ट इंडिया कंपनी को हटाया, शेष १२६ कंपनियों को पूरी सुरक्षा व सुविधायें दीं।

ब्रिटिश संसदीय प्रणाली[10] – जिसे गांधीजी ने 'बांझ[11] और वेश्या[12]' कहा था; गांधीजी की मृत्यु के बाद अपना ली गई।ψ जिन देशद्रोही प्रशासनिक[13] अधिकारियों के बल पर कॉरपोरेट कंपनियों ने अपना दमन[14] चक्र चलाया, वे ही अधिकारी बने रहे अर्थात् **१५ अगस्त १९४७ को हमें आजादी नहीं मिली, केवल पुराने की जगह नये गुलाम, शासक बने।** आजादी मिलती तो हमारी अपनी व्यवस्थायें होतीं। गुलामी की व्यवस्थाओं में **तनाव से वात, भय से पित्त और जड़ता से कफ के रोग महामारी[15] की तरह फैलते हैं।**

★ जो बीफ (गोमांस) क्लब का सदस्य बन जाता, कॉरपोरेट उसे अपना निष्ठावान मानते थे। नेहरू बीफ क्लब के सदस्य थे। अधिक जानकारी के लिए नेहरू की बहन श्रीमती कृष्णा हठीसिंह की लिखी 'वी नेहरूज़' पढ़िए।

ψ संदर्भ : हिंद स्वराज

1 from body & mind   2 from nature   3 from living being   4 suffering   5 affect
6 combination 7 compositions 8 puppet 9 mask 10 parlimentary system 11 sterile 12 prostitute
13 administrative 14 suppression 15 epidemic

अंग्रेजों से पहले का भारत

समझदार इतिहास से सीख लेकर और मूर्ख ठोकरें खा-खाकर भविष्य की ओर बढ़ते हैं।

अंग्रेज व्यापार करने भारत आये थे। तब हम लोग आपस में लड़ते रहते थे; देश – जाति-धर्म के नाम पर बँटा हुआ था; अंग्रेज पराक्रमी, संगठित, विज्ञान संपन्न और आधुनिक हथियारों से सज्ज थे; इसलिए उन्होंने हमें पराजित कर गुलाम बना लिया – यह झूठा इतिहास हमें पढ़ाया जाता है।

हम पीछे पढ़ चुके हैं कि युरोपीय कबीलों[1] की लूट-खसोट की प्रवृत्ति के कारण वहाँ लूटेरे समूहों – कॉरपोरेट का जन्म हुआ और कुछ ही वर्षों में युरोपीय समाज कॉरपोरेट का गुलाम हो गया। इसलिए सच्चा इतिहास यह है कि हम पर अंग्रेज नहीं, कॉरपोरेट कंपनियाँ राज करने आई थीं, रावण की तरह रूप बदलकर – व्यापारी बनकर। तब हम मुस्लिम आक्रामकों[2] की दासता[3] से मुक्त हो ही रहे थे। बहादुरशाह ज़फ़र, टीपू सुल्तान, बंगाल और अवध के नवाब भारतीय संस्कृति में घुलमिल जाने के कारण अपने पूर्वजों जैसे कट्टर[4] नहीं रहे। जैसे अरबी मुसलमान, ईरानी मुसलमान, तुर्की मुसलमान थे; वैसे ही भारतीय मुसलमान – हिन्दू मुसलमान कहलाने लगे थे। लगभग सन् १९२०-३० तक यही स्थिति थी।

सैकड़ों वर्षों के आक्रमणों को जवाब देने में उलझे समाज को संगठित-व्यवस्थित होने का समय मिला ही था कि अब तक के आक्रमणों से भिन्न एक आसुरी आक्रमण हो गया। व्यापारी बनकर आये इन मायावी[5] असुरों को हम समझ नहीं पाये – हम वचन के पक्के तो ये मौका मिलते ही वचन तोड़नेवाले .... हम शरणार्थी[6] को शरण देनेवाले तो ये शरणार्थी बन आश्रयदाता[7] के हत्यारे .... हम व्यापारी तो ये व्यापारी रूप में ठग-लुटेरे .... हम वीरगति को प्राप्त शत्रु का सम्मान करनेवाले तो ये शत्रु के सिर काटकर उससे फुटबॉल खेलनेवाले .... हम जंगली जानवरों के शिकारी तो ये मनोरंजन के लिए निहत्थे[8] गुलामों का शिकार करनेवाले .... हम मानवीय गुणों के शिखर तो ये गोरी चमड़ी में लिपटे क्रूर असुर – इतना पतित[9] समाज हमारी कल्पना से बाहर था।

हमारे यहाँ आक्रमण का कारण राज्य-विस्तार या सम्राट बनने की कामना या बल प्रदर्शन होता था। प्रायः विजयी राजा हारे हुए राजा को सहयोगी बना पुनः गद्दी पर बैठाते थे। मुस्लिम आक्रामकों की नजर में भारत जन्नत[10] था। वे यहाँ बसने आते थे या लूटने। उनके अत्याचार बलात्[11] धर्म-परिवर्तन तक सीमित थे। मुस्लिम बने लोग भी अपनी परंपराओं और रोजगार[12] से जुड़े हुए थे।

---

1 tribes 2 invaders 3 slavery 4 fanatic 5 illusory 6 refugee 7 patron 8 unarmed 9 depraved 10 heaven 11 forcefully 12 livelihood

लूटेरे गिरोहों (कॉरपोरेट) का उद्देश्य इस स्वर्ग में बसने का नहीं बल्कि अनंत काल तक इसकी समृद्धि को लूटकर सोने की लंका का निर्माण था। **मुस्लिमों ने मुख्यत: ब्राह्मण-क्षत्रियों पर अत्याचार किया, कॉरपोरेट राज ने मुख्य रूप से वैश्य-शूद्रों पर।** क्योंकि ब्राह्मण-क्षत्रिय धन कमा नहीं सकते थे; वैश्य व्यापार-गोपालन-कृषि करते थे; उद्योग शूद्रों के हाथ में थे। इस राज ने व्यापारी वैश्यों को टैक्स द्वारा खत्म किया; वार्षिक[1] ६ फसल लेनेवाले कृषक वैश्यों से गन्ना[2]-नील[3] आदि की खेती करवाकर उन्हें नष्ट किया; गोहत्या व अन्य षड्यंत्र कर गोपालक वैश्यों को नष्ट किया। भारत के कपड़ा उद्योग, इस्पात[4] उद्योग, चमड़ा उद्योग, स्वर्ण उद्योग, धातु उद्योग, लकड़ा उद्योग आदि पूरे विश्व में प्रसिद्ध थे। भारत का निर्यात[5] सबसे अधिक था। **भारतीय संस्कृति कृषि प्रधान थी, लेकिन अर्थव्यवस्था उद्योग प्रधान थी। भारत के सभी उद्योगपति[6] शूद्र थे। धनवान शूद्रों पर अमानवीय अत्याचार कर कॉरपोरेट राज ने भारतीय अर्थव्यवस्था की रीढ़[7] तोड़ दी।**

बिहार-बंगाल के वस्त्र उद्योग में लगे छ: लाख परिवारों (५०-६० व्यक्तियों के संयुक्त परिवार[8]) के अंगूठे काट दिये। सरगुजा (मध्यप्रदेश) में इस्पात उद्योगपतियों को इस्पात बनाने पर कोड़ों से पीटना और सरेआम[9] फाँसी पर लटका देना शुरू हुआ। दक्षिण भारत में मंदिर निर्माता पेरियारों को मंदिर बनाने से रोका गया। शल्य चिकित्सक[10] नाई को बाल काटने तक सीमित कर, धंधेबाज डॉक्टरों का वर्ग खड़ा किया गया। अर्थव्यवस्था[11] चरमराते ही पूरी व्यवस्था चरमरा गई और समाज अस्तित्व के लिए हाथ पैर मारने लगा। षड्यंत्रकारी कॉरपोरेट राज ने झूठ-फरेब, छल-कपट की नित नयी चालें खेल समाज में परस्पर ईर्ष्या, शक, भ्रम पैदाकर समाज को छिन्न-भिन्न कर दिया।

जैसे गोरे कालों को अछूत मानते थे, ऐसे हमारे यहाँ जाति को अछूत मानने की परंपरा नहीं थी। अपराध के लिए कैद की तरह अछूत एक सजा थी। जिन मूलभूत नियमों पर समाज टिकता है, उसे न माननेवाले को भी समाज से निकाल दिया जाता था। जैसे; समलैंगिक[12], चचेरी बहन से विवाह करनेवाले आदि। विशेष पूजा-अनुष्ठान[13] के समय छुआछूत का पालन पवित्रता की दृष्टि से होता था, जो जड़ वैज्ञानिकों के हायजीन hygiene से अधिक वैज्ञानिक था। जो जूठा शब्द नहीं जानते, शौच के बाद गुदा[14] साफकर हाथ धोना नहीं जानते; महीनों तक स्नान करना, कपड़े (जीन्स) बदलना नहीं जानते। वे भोजन में छुआछूत की वैज्ञानिकता को कैसे समझते? **अति धनवान शूद्र जाति को कॉरपोरेट राज ने दरिद्र व अछूत बनाया और दोष ब्राह्मणों पर डाल दिया।**

कॉरपोरेट राज से पहले भारत का हर व्यक्ति शिक्षित था। ४०० की जनसंख्या पर एक पाठशाला थी। जिनमें ५०% से अधिक विद्यार्थी और शिक्षक शूद्र थे। लड़कियों के लिए घरों में शिक्षा की व्यवस्था थी। ऐसे सुंदर भारत को पूरी तरह से नष्ट करना – कॉरपोरेट गिरोह के वश में नहीं था। इसलिए इसे नष्ट करने के लिए इंडिया नाम के देश का निर्माण किया।

---

1 annual 2 sugarcane 3 indigo 4 steel 5 export 6 industrialist 7 backbone 8 joint family 9 in public 10 surgeon 11 economy 12 homosexual 13 ceremony 14 anus

भारत विरुद्ध इंडिया

कॉरपोरेट राज ने एक ऐसे इंडिया का निर्माण किया जो भारत से घृणा करता है – जिसके लिए भारत की हर बात अंधविश्वास, अवैज्ञानिकता, दकियानुसी [1] सोच और पिछड़ेपन का प्रतीक है; इन हीनभावना [2] से ग्रस्तों के लिए कॉरपोरेट शासित अमेरिका, युरोप स्वर्ग है; वहाँ की हर सोच प्रगति की निशानी; वहाँ की औरतों के नंगेपन में उसे नारी स्वातंत्र्य का दर्शन होता है; वहाँ की अवैज्ञानिक भाषा उसे विश्वभाषा दिखाई देती है; वहाँ का अज्ञान उसकी दृष्टि में विज्ञान है; उनकी क्रूरता में उनका साहस दिखता है; लूट से एकत्रित संपत्ति की ओर न देख वह उन्हें विकसित राष्ट्र कहता है.....। इंडिया की स्थापना होते ही कॉरपोरेट राज ने अंग्रेजों को विदा कर दिया। लेकिन विभाजन से पीड़ित हम लोगों का ध्यान इस पर नहीं गया। अंग्रेजों का जाना ही हमने आजादी मान ली। १५ अगस्त १९४७ के पहले भारत पर कॉरपोरेट राज था और आज भी कॉरपोरेट का ही राज है। अब छोटे-मोटे आंदोलन तो हो रहे हैं, लेकिन आजादी की लड़ाई कोई नहीं लड़ रहा।

- व्यक्ति हो या देश जब वह अपनी ही प्रकृति का विरोध करने लगता है, बीमार हो जाता है और जब तक वह अपनी प्रकृति को नहीं समझता, स्वस्थ नहीं हो सकता।

भारत और इंडिया में अंतर

भारत ऋषि प्रधान राष्ट्र था। ऋषि अर्थात् जिन्होंने जड़ से ऊपर एक चेतन तत्त्व का साक्षात्कार [3] किया था। उनका उद्देश्य 'शरीर की सीमा में स्वयं को बाँधने की प्रवृत्ति से मनुष्य को मुक्त करना' रहा। भोग में डूबा व्यक्ति शरीर की सीमा से मुक्त नहीं हो सकता। इसलिए ऋषियों ने त्याग को महत्त्व दिया और भोग का उद्देश्य भी भोग की निःसारता [4] को समझकर उसे त्यागना ही रखा। भौगोलिक दृष्टि से [5] भले ही भारत का संबंध एक देश विशेष से रहा हो, लेकिन भारत का सांस्कृतिक प्रभाव पूरे विश्व पर था।

पश्चिम का आक्रमण एक देश का दूसरे देश पर आक्रमण नहीं; असुरों का ऋषि संस्कृति पर आक्रमण था। असुर अर्थात् शरीर को ही सब कुछ माननेवाले। शरीर को सब कुछ मान लेने पर शरीर को भोगों से तृप्त करने के लिए अधिक से अधिक भोग जुटाना ही एकमात्र उद्देश्य रह जाता है। इसके लिए अधिक से अधिक लोगों के अधिकार छीनना, अधिकाधिक को अपने वश में करना, बहुत बड़ा गुण माना जाता है।

यह अत्यंत स्वाभाविक ही है कि जहाँ त्यागी अधिक हों, वहाँ भोग सामग्री प्रचुर मात्रा में ही होगी। इसलिए भारत पर हमेशा से असुरों का आक्रमण होता रहा। कई बार असुरों का राज्य स्थापित हो गया। **इंडिया असुरों को अपना आदर्श माननेवाला देश है।**

1 conservative 2 inferiority complex 3 realisation 4 substanceless 5 geografically

रामायण का युद्ध सरल था क्योंकि उसमें एक पक्ष में धर्म था और दूसरे पक्ष में अधर्म। महाभारत का युद्ध जटिल था क्योंकि उसमें दो धर्मों (कर्तव्यों) में युद्ध था। दोनों पक्षों में अपने ही प्रियजन थे। आज यही स्थिति हमारी है – भारत का युद्ध पाकिस्तान, चीन या अमेरिका से हो तो उसमें कोई दुविधा नहीं, लेकिन आज भारत का युद्ध इंडिया से है, इसलिए यह युद्ध बहुत ही जटिल है। ब्रेनवॉश होने के कारण बहुत से देशभक्त इंडिया के खेमे में हैं। इसलिए यह आवश्यक है कि हम समझ लें कि दोनों में अंतर क्या है? दोनों की स्वास्थ्य, शिक्षा, संस्कार व परंपरा, अर्थव्यवस्था, न्यायप्रणाली, राजनीति, प्रशासन, समाज व्यवस्था में मोटे-मोटे क्या अंतर हैं? और फिर सोचे कि हमें किस खेमे में रहना है। यह दो पार्टी में से किसी एक पार्टी को चुनने जितना सरल नहीं है। इसमें एक का अस्तित्व दूसरे को समाप्त किये बिना संभव नहीं।

विज्ञान

	भारत में	इंडिया में
१	किसी को वैज्ञानिक बनने से पहले ऋषि (चेतन तत्त्व दर्शी) बनना होता था।	वैज्ञानिक बनने के लिए पुस्तकों का ज्ञान और कुछ जड़ प्रयोग करने की क्षमता काफी है।
२	ऋषि जानते थे कि मनुष्य प्राकृतिक वातावरण में ही स्वस्थ रहता है, उन्नति करता है। इसलिए यहाँ प्रकृति को पुष्ट कर उससे अधिक से अधिक लाभ लेने का विज्ञान विकसित हुआ। भारत का विज्ञान **समृद्धि का विज्ञान** था।	इंडिया ने प्रकृति को उजाड़ा। लोगों को प्रकृति से दूर कर दिया। इससे जो अभाव और विकृति पैदा हुई उसकी पूर्ति के लिए टेक्नोलॉजी का विकास किया। इसलिए इंडिया का विज्ञान **अभाव एवं दुर्गति की भरपाई (recompensation) का विज्ञान** है।
३	प्रकृति से जुड़े होने के कारण भारत में **स्वस्थ जीवन का विज्ञान** विकसित हुआ।	प्रकृति विरोधी होने से रोग बढ़े तो कॉरपोरेट लॉबी ने इंडिया को **आसुरी चिकित्सा पद्धति** दी।
४	'वसुधैव कुटुम्बकम्' - पूरा विश्व ही परिवार। 'कृण्वन्तो विश्वम् आर्यम्' - पूरे विश्व को श्रेष्ठ बनाना। ऐसे ऊँचे भाव होने से मानव के **विकास का विज्ञान** विकसित हुआ।	कॉरपोरेट गिरोह का विज्ञान अपनाया गया। जहाँ युद्ध अर्थात् **विनाश के लिए** थल-जल-आकाश के वाहनों का, कम्प्युटर का, मोबाइल फोन का, परमाणु विज्ञान का, रॉकेट का, विस्फोटकों का, ऊर्जा के स्रोत आदि का आविष्कार होता है। बाद में उसके सामाजिक उपयोग ढूँढे जाते हैं। लेकिन इनसे मानव के विनाश की संभावना कम नहीं होती।

५	विज्ञान का विकास हुआ।	कॉरपोरेट गिरोहों द्वारा प्रचारित विज्ञान और उस पर आधारित तकनीक का विकास हो रहा है।
६	हर गाँव व नगर बहुत ही समृद्ध था। गाँव में ही रोजगार उपलब्ध थे। केवल व्यापारी, तीर्थयात्री, विद्वान, कलाकार आदि दूर-दूर जाते थे। यात्री को कष्ट न हो, इसलिए यहाँ अतिथि सत्कार की परंपरा विकसित हुई। भारत निर्यात में बहुत आगे था। इसलिए यहाँ **नौका-विज्ञान अतिसमृद्ध** था। वास्कोडिगामा ने भारत की खोज नहीं की थी। वह अफ्रीका से भारतीय व्यापारियों के जहाज के साथ भारत पहुँचा था।	५ लाख से अधिक जनसंख्या के नगर विकृत होने लगते हैं। उस विकृति में जो कृत्रिम विज्ञान विकसित होता है वह प्रकृति विरुद्ध होने से **विकृति का विज्ञान** है। शहरों को बसाने के लिए गाँवों को उजाड़ा गया। गाँव से नगर, नगर से नगर-महानगर की दूरियों के कारण यातायात के लिए नेशनल हायवे, कार, ट्रक, रेल व ट्रेन, विमान का विज्ञान लाना पड़ा। इसी तरह नगरों में भीड़ बढ़ने लगी तो ऊँचे भवनों का निर्माण आदि **मजबूरी का विज्ञान** विकसित हो रहा है।
७	प्रकृति से जुड़ाव के कारण हरेक व्यक्ति की **सोच वैज्ञानिक** थी। वह प्रकृति की भाषा को समझता था।	प्रकृति से कटा व्यक्ति भेड़ चाल चल रहा है। २००४ की सुनामी में एक भी खुला पशु और वनवासी नहीं मरा, पढ़े-लिखे समाज के लाखों लोग मर गये। पशु जितना सामान्य ज्ञान न होने के बाद भी अहंकार यह कि हम वैज्ञानिक युग में जी रहे हैं। व्यक्ति को प्रकृति से जोड़ने के बजाय हर प्राकृतिक आपदा की पूर्व सूचना के लिए वैज्ञानिक अनुसंधानों पर अरबों-खरबों रुपया खर्च किया जाता है।
८	**समाज की प्रगति के लिए** विज्ञान की तकनीकों का विकास होता था।	**तकनीकी विकास के अनुरूप समाज को ढालने** का प्रयत्न किया जाता है।
९	ऋषि जानते थे कि शक्ति का आधार आहार नहीं है, उसमें निहित प्राण है। आहार तो माध्यम मात्र है। अत: **प्राणविज्ञान** आधारित बैल से कृषि का विकास हुआ।	वैज्ञानिक जानते ही नहीं कि प्राण क्या है। सारा आहार प्राणहीन ही नहीं; ट्रैक्टर, रासायनिक खाद-कीटनाशकों के कारण, विकृत जीन्स (GM) बीज के कारण **प्राणनाशक** (विष) होता जा रहा है।
१०	गेहूँ पीसने की घट्टी, तेल निकालने की बैल-घाणी, घी निकालने की बिलौना पद्धति, रोटी बनाने आदि तकनीकों का विकास प्राण विज्ञान	आटा चक्की, तेल मिल, डेयरी आदि भयंकर अज्ञान की देन है, विज्ञान की नहीं। ब्रेड बनाने में गेहूँ के २३ पौष्टिक गुण नष्ट हो जाते हैं, फिर उसमें ८ कृत्रिम

	के आधार पर हुआ, विज्ञान में पिछड़ेपन के कारण नहीं।	पौष्टिक तत्त्व डालकर कंपनी कह देती है -'एनरिच्ड ब्रेड' और पढ़ी-लिखी महिलायें उसे खरीद लेती हैं।
११	आयुर्वेद के मापदंडों पर खरा उतरने पर ही स्वास्थ्य विज्ञान का प्रमाण-पत्र मिलता था।	एलोपैथी के मापदंडों पर खरा उतरने पर ही किसी विद्या को स्वास्थ्य विज्ञान का प्रमाण-पत्र मिलता है।
१२	**वैज्ञानिक भाषा** संस्कृत का विकास हुआ।	सभी भाषायें **अवैज्ञानिक भाषा** अंग्रेजी के अधीन।

स्वास्थ्य

	भारत में	इंडिया में
१	पूरे परिवार के **स्वास्थ्य की जिम्मेदारी** दादी-नानी पर होती थी, जो हर सदस्य की प्रकृति व पारम्परिक विज्ञान की गहरी जानकार होती थीं।	**स्वास्थ्य का ठेका** [1] फैमिली डॉक्टर के हाथ में होता है, जिसकी जीविका [2] हमारी बीमारी पर आधारित होती है।
२	स्वास्थ्य सेवा के अधीन था, अत: यहाँ बीमार न पड़ने पर जोर था। फलस्वरूप यहाँ **आयुर्वेद (स्वस्थ जीवन का विज्ञान) का विकास** हुआ।	स्वास्थ्य को धंधे के अधीन रखा गया। इसलिए यहाँ चिकित्सा पर जोर है। फलस्वरूप यहाँ **एलोपैथी (चिकित्सा पद्धति) का विकास** हुआ।
३	गरीब बच्चे, रोगी और बूढ़ों के लिए देशी गाय के ताजे दूध की कमी नहीं थी।	मुंबई के अरबपतियों के बच्चों, रोगियों को देशी गाय का ताजा दूध नहीं मिल रहा।
४	देशी गाय के बिलौने के घी को ही घी कहा जाता था।	भैंस, जर्सी के घी को ही नहीं – बटर ऑइल, विकृत तेल (वनस्पति घी) को भी घी कहते हैं। इस पर भी मिलावट से पूरा बाजार भरा पड़ा है। असली घी प्राप्त करना घास के ढेर में से सुई ढूंढने जैसा हो गया है।
५	लोग आहार और औषधि में अंतर जानते थे।	आहार और औषधि का विवेक नष्ट हो गया है। प्याज-लहसुन औषधि से आहार बन गये हैं।
६	वैद्य रोगियों से धन नहीं लेते थे। धर्मार्थ [3] संस्थाओं से मानधन मिलता था। ऋतु अनुसार आहार-विहार पर बल देते थे। **औषधि प्रयोग को हतोत्साहित** [4] करते थे।	जो डॉक्टर जितनी अधिक फीस ले, वह उतना बड़ा डॉक्टर। **'सब खाओ लेकिन दवाई जरूर खाओ'** पर जोर।

1 contract 2 sustenance 3 charitable 4 discourage

७	जीवन का आधार प्राण है – इसका ज्ञान था और आहार निर्माण में प्राणतत्त्व नष्ट न हो इसका विशेष ध्यान रखा जाता था।	प्राण का ज्ञान ही नहीं है। केमिकल जीवन का आधार हो गया है। प्रोटीन आदि से युक्त संतुलित आहार [1] का दो कौड़ी का ज्ञान ही विज्ञान है।
८	स्वास्थ्य के लिए हानिकारक परंपरा, विज्ञान को बढ़ावा नहीं दिया जाता था।	कमाई देनेवाली टेक्नोलोजी ही विज्ञान हो गई है – सर्वस्व हो गई है।
९	आहार के तीनों गुण – सात्विक, राजसिक, तामसिक का ज्ञान था।	गुणों का ज्ञान ही नहीं है। तामसिक भोजन – मांसाहार, शराब, प्याज-लहसुन, बासी/फ्रिज का भोजन, अशुद्ध भाव व विधि से बनाये भोजन की बाढ़ आई हुई है।
१०	जनसामान्य के भोजन बनाने व करने के पात्र – मिट्टी, कांसा, पीतल, तांबा, लोहा, पत्ते। ये सभी स्वास्थ्यप्रद व स्वाद में बढ़ोतरी करते हैं।	स्टील, प्लास्टीक, एल्युमिनियम, बोन चाइना (बोन अर्थात् हड्डी)। स्वास्थ्य व स्वाद को बढ़ाना तो दूर, ये तो जहर ही हैं।
११	मिट्टी के पात्र में भोजन बनाना - स्वास्थ्य के ज्ञान की गहराई का प्रतीक था।	मिट्टी के पात्र में भोजन बनाना गरीबी का प्रतीक है।
१२	भोजन माँ, पत्नी या घर की स्त्रियाँ बनाती थीं। उनके प्रेम, स्वास्थ्य के ज्ञान और स्वाद के कारण प्राण तृप्त हो जाते थे। **भोजन का प्रमुख गुण प्राणों की तृप्ति है।**	प्राणों की तृप्ति का स्त्रियों को पता ही नहीं। ऋतु व प्रकृति के अनुकूल भोजन का भी ज्ञान नहीं। इसलिए नौकरों के हाथ के और हॉटेल के चटपटे भोजन का प्रचलन बढ़ता जा रहा है।
१३	ऋतु एवं गुण के आधार पर **जो भगवान को भोग लगता था, वही हम खाते थे।**	**हमें जो खाना होता है, वह भगवान को भोग लगता है।**
१४	गोबर से उत्पन्न – प्राण से भरपूर व सात्विक अन्न खाते थे। **सात्विक अन्न-सात्विक मन।**	केमिकल से उत्पन्न जहरीला व तामसी अन्न खाते हैं। **जहरीला अन्न-जहरीला मन।**
१५	आसपास पैदा होनेवाले अपनी प्रकृति के अनुकूल खाद्य को ही भोजन में प्राथमिकता [2] देते थे।	भोजन में अपनी प्रकृति के प्रतिकूल व ८०% तक बाहरी खाद्य सामग्री होती है।
१६	शुद्ध आहार करते थे।	संकरित [3] आहार करता है, जिसकी न प्रकृति का पता होता है, न लाभ का और न गुणों का।

1 balanced diet 2 priority 3 hybrid

शिक्षा

	भारत में	इंडिया में
१	**प्रत्येक व्यक्ति शिक्षित था।** हर गाँव में पाठशाला थी। पढ़ने-पढ़ानेवाले ५०% से अधिक शूद्र थे। शल्य चिकित्सा[1] की शिक्षा नाई जाति के लिए, स्थापत्य[2] की शिक्षा कुम्हार जाति के लिए, इस्पात[3] व वस्त्र उद्योग की शिक्षा लुहार व जुलाहा जाति के लिए .... आरक्षित[4] थी।	**पढ़े-लिखे कुशिक्षित** ही अधिक हैं, शिक्षित तो बहुत ही कम हैं। आरक्षण के नाम पर नेता शिक्षा के अंदर घुसपैठ[5] कर उसका सत्यानाश कर रहे हैं।
२	विश्वभर से विद्यार्थी गुरुकुलों में आते थे।	विद्यार्थी विदेश में पढ़कर गौरव महसूस करते हैं।
३	**गुरु** गुरुकुल चलाते थे। समाज का सबसे प्रबुद्ध वर्ग शिक्षा देता था।	स्कूलों में **नौकर** रखे जाते हैं, जो टीचर का कार्य करते हैं। नौकर मालिक बनने की शिक्षा कैसे दे सकता है ? इसलिए यहाँ पढ़ा-लिखा व्यक्ति मानसिक रूप से गुलाम है। नौकरी को श्रेष्ठ समझता है।
४	प्रधानमंत्री के पद से भी आचार्य का पद अधिक महत्त्व का माना जाता था (उदा. चाणक्य)। जब आवश्यकता होती थी तो आचार्यों को सेनापति बनाया जाता था (उदा. द्रोणाचार्य)।	शिक्षक का पद मामूली बन गया। एक शिक्षक राष्ट्रपति बन जाता है तो उसे शिक्षक दिवस के रूप में याद किया जाता है।
५	पात्रता[6] के आधार पर शिक्षा दी जाती थी। यह पात्रता सत्व-रज-तम और वात-पित्त-कफ के आधार पर तय की जाती थी। परिणाम – भारत का **शिक्षित बिकाऊ नहीं** होता था।	शिक्षा – पात्र-कुपात्र में भेद के बिना। इंडिया का **शिक्षित बिकाऊ** है। अति लोकप्रिय, सम्मानित व प्रतिभाशाली कलाकार उनके चाहनेवालों को जहर बेचने से भी नहीं झिझकते।
६	**विद्या के बदले में गुरु-दक्षिणा** दी जाती थी। यहाँ गुरु-शिष्य संबंध प्रमुख था, धन गौण।	**पैसे के बदले में विद्या** दी जाती है। यहाँ धन प्रमुख है, गुरु-शिष्य संबंध गौण।
७	**समाज की प्रगति** के लिए शिक्षा दी जाती थी।	**कॉरपोरेट गिरोह** की प्रगति के लिए शिक्षा दी जाती है।
८	गुरुकुल में सदाचार[7] संपन्न आचार्यों से ब्रह्मचर्य धारणकर शिक्षा ग्रहण करते थे।	घर के भोगमय वातावरण में रहकर शिक्षा ग्रहण करते हैं।

1 surgery   2 architecture   3 steel   4 reserved   5 infiltrate   6 worthiness   7 good conduct

९	प्राकृतिक वातावरण में ज्ञान की साधना होती थी।	कमरों में नर्सरी, किंडर गार्टन (गार्डन) खोलते हैं। किताबों से गाय-बकरी, फल-फूल, सूर्य-चंद्र समझाते हैं। इस **सेकेंड हैंड जानकारी** को ज्ञान कहते हैं।
१०	**गुरु-शिष्य केन्द्रित**[1] शिक्षा पद्धति थी।	केवल **विषय केन्द्रित** शिक्षा पद्धति है।
११	पुरुषों को समाज के **प्रगति** की और स्त्रियों को प्रगति को **स्थिरता** प्रदान करने की शिक्षा दी जाती थी। जैसे; चलते समय एक पैर प्रगति करता है और एक पैर स्थिर रहता है।	दोनों को एक सी शिक्षा दी जा रही है। दोनों पैर एक साथ बढ़ने पर जो **दुर्गति** होती है, वैसी ही समाज की दुर्गति हो रही है।
१२	**शिक्षा आधारित परीक्षा** होती थी।	**परीक्षा आधारित शिक्षा** होती है।
१३	शिक्षा का मनोविज्ञान[2] त्रिगुण (सत्त्व-रज-तम) और प्रकृति (वात-पित्त-कफ) पर आधारित था। सत्त्व गुण का विकास, रजोगुण का नियंत्रण और तमोगुण का दमन शिक्षा के द्वारा साधा जाता था।	शिक्षा का मनोविज्ञान व्यवहार पर आधारित है।
१४	जानकारी से ज्ञान को अधिक महत्त्व दिया जाता था। ज्ञान प्राप्ति के लिए सेवा और साधना पर विशेष बल दिया जाता था।	सेकेन्ड हैन्ड (इंटरनेट या पुस्तकीय) जानकारी ही सब-कुछ है। सेवा और साधना को कोई स्थान नहीं।
१५	ज्ञान के साथ-साथ पात्रता की परीक्षा होती थी।	पात्रता के अनुसार शिक्षा दी ही नहीं जाती, इसलिए पात्रता की परीक्षा भी नहीं होती।
१६	प्रारंभिक स्तर पर किताबी **भूगोल**[3] की जगह अपने पास की प्रकृति को समझने की शिक्षा दी जाती थी।	प्रारंभिक स्तर पर देश-विदेश, पृथ्वी-आकाश-पाताल सबका भूगोल पढ़ाया जाता है। लेकिन दैनिक जीवन में उपयोगी गाँव व जिले का भूगोल नहीं पढ़ाया जाता।
१७	इतिहास की शिक्षा नहीं होती थी। लेकिन लोगों को अपने पूर्वजों की जानकारी थी।	कॉरपोरेट गिरोह द्वारा भारत के स्वाभिमान को भंग करने के लिए मनगढ़ंत[4] इतिहास पढ़ाया जा रहा है। कॉरपोरेट गिरोह किसी संपन्न समाज को पहले बुरी तरह से बर्बाद कर फिर कुछ सुधार कार्य करते हैं। सुधार का ढोंग ही इतिहास के रूप में पढ़ाया जाता है।

1 centered 2 psychology 3 geography 4 manipulated

१८	**मातृभाषा और राष्ट्रभाषा** संस्कृत में शिक्षा दी जाती थी। भाषा व्यक्ति की अभिव्यक्ति[1] का साधन ही नहीं है, यह संस्कृति व परंपरा की वाहक[2] भी है।	**कॉरपोरेट भाषा** अंग्रेजी में शिक्षा दी जाती है। हमारी संस्कृति के हजारों शब्दों का इसमें अनुवाद ही नहीं हो सकता। जैसे; प्राण, प्रज्ञा, यज्ञ, सती, सत्त्व-रज-तम, धर्म, अर्थ, काम....। गलत अनुवाद – धर्म-रिलीजन, विवाह-मैरेज, कृषि-एग्रीकल्चर, मक्खन-बटर, दर्शन-फिलॉसॉफी, तत्त्व-एलीमेंट, रसायन-केमिकल आदि ने बहुत नुकसान पहुँचाया। इससे देश ऋषि संस्कृति से कटकर आसुरी संस्कृति के प्रभाव में आ गया।
१९	**प्रगति का विज्ञान** पढ़ाया जाता था।	**दुर्गति का विज्ञान** पढ़ाया जाता है।
२०	**अर्थशास्त्र** पढ़ाया जाता था।	**अनर्थशास्त्र** पढ़ाया जाता है।
२१	हमारे समाज के **मूल्यों**[3] की शिक्षा दी जाती थी।	मूल्यों की खिल्ली उड़ानेवाली[4] शिक्षा दी जाती है।
२२	काम शिक्षा का अर्थ होता था – १. काम ऊर्जा को ऊपर उठाकर पुस्तकीय जानकारी से अप्राप्य[5] श्रेष्ठ ज्ञान की प्राप्ति; २. विवेक से काम के आवेश से मुक्त होना संभव न हो तो गृहस्थाश्रम में प्रवेशकर काम सुख को भोगकर उसकी क्षणभंगुरता[6] का अनुभवकर शाश्वत[7] सुख (प्रेम, भक्ति, ध्यान, समाधि) की ओर बढ़ना; ३. श्रेष्ठ संतान की प्राप्ति	यौन शिक्षा[8] का उद्देश्य है – १. इंडिया को पश्चिम की तरह व्यभिचारी[9] देश बनाना। २. गर्भनिरोधक[10] बेचनेवाली, यौन उत्तेजना बढ़ानेवाली दवाई कंपनियों का ग्राहक बनाने के लिए ब्रह्मचर्य भंग करने, सुरक्षित यौन करने, यौन संबंधों के व्यावहारिक अनुभवों के लिए प्रेरित करनेवाली शिक्षा देना।

1 manifestation, expression 2 carrier 3 values 4 mock 5 inaccessible 6 temporary
7 eternal 8 sex education 9 adulterous 10 contraceptives

न्याय

	भारत में	इंडिया में
१	**न्याय**[1] के आधार पर निर्णय। इसलिए **न्यायालय** थे।	**कानून**[2] के आधार पर निर्णय। **कानूनालय** को न्यायालय कहकर जनता को धोखा दिया जा रहा है।
२	न्याय सर्वोपरि[3] था। न्याय की आत्मा होती है।	कानून सर्वोपरि है। आत्माहीन **कानून मात्र शब्द छल** है।
३	न्याय का आधार होता था – ऋषियों द्वारा लिखित शास्त्र और स्थापित परंपरायें।	कानून का आधार है – कॉरपोरेट राज द्वारा भारत की बर्बादी व खुद की मजबूती के लिए बनाये गये नियम और दलाल सांसदों-विधायकों द्वारा पारित[4] कानून।
४	न्यायाधीश सात्विक एवं भारत के दर्शन, परंपरा, मानसिकता आदि का जानकार व्यक्ति होता था।	जज कितने भ्रष्ट होते हैं, यह किसी से छिपा नहीं है। एक तमोगुणी या भ्रष्ट जज ही 'लिव इन रिलेशनशिप' के लिए राधाकृष्ण के अलौकिक[5] प्रेम का उदाहरण दे सकता है।
५	लोग न्यायालय का द्वार खटखटाने में संकोच नहीं करते थे।	सामान्यत: लोग कोर्ट से बचने के लिए अन्याय सहते रहते हैं।
६	विवेक के कारण न्याय की आँखें खुली रहती थी। न्याय समदर्शी (सबको समान दृष्टि से देखनेवाला) होता है।	कानून अंधा है। कानून समवर्ती (सबके साथ समान व्यवहार करनेवाला) होता है।
७	न्यायालय में व्यक्ति खुद अपना पक्ष रखता था।	कोर्ट में कानूनी दाँवपेचों[6] में माहिर[7] वकील व्यक्ति का पक्ष रखते हैं। वकील जज की सहायता नहीं करते बल्कि उन्हें उलझाते हैं; फलत: मुकदमा वर्षों चलता रहता है। प्राय: देरी से हुए न्याय अन्याय से भी बदतर साबित होते हैं।
८	सामाजिक बहिष्कार के माध्यम से समाज व्यक्ति की अपराध प्रवृत्ति पर कठोर नियंत्रण रखता था। केवल हिंसक अपराधियों को जेल होती थी।	जितने भी पक्के अपराधी हैं, वे जेल में ही तैयार होते हैं। सामाजिक बहिष्कार को गैरकानूनी घोषित कर समाज को कमजोर बनाया गया है।

1 justice 2 law 3 supreme 4 pass 5 unworldly 6 tactics 7 expert

९	न्याय की प्रक्रिया[1] उस भाषा में चलती थी, जो व्यक्ति के समझ में आती थी।	कानून की प्रक्रिया टेकनीकल अंग्रेजी में चलती है, जो ९९.९% जनता समझ ही नहीं पाती।
१०	५ लाख से कम जनसंख्या के नगर होते थे। ऐसे नगरों में **समाज** रहता था। इसलिए वहाँ न्याय संभव था।	५ लाख से अधिक जनसंख्या वाले नगर हैं। इनमें समाज नहीं, **भीड़** रहती है। सामाजिक दबाव के बिना अपराधों को रोकना संभव नहीं। ऐसे नगरों में न न्याय संभव है और न ही कानून।

प्रशासन

	भारत में	इंडिया में
१	प्रशासनिक ढाँचा[2] प्रयासपूर्वक छोटा रखा जाता था, ताकि भ्रष्टाचार कम से कम हो।	प्रशासनिक ढाँचा इतना विशाल और जटिल है कि उसके सामने आम आदमी लाचार हो गया है। प्रशासन ने संगठित अपराध[3] का रूप ले लिया है।
२	प्रशासनिक अधिकारियों को भ्रष्टाचार का आरोप लगने पर स्वयं को निर्दोष साबित करना होता था।	प्रशासनिक अधिकारियों पर भ्रष्टाचार के सबूत[4] लगानेवाले को देने होते हैं। जिसमें पूरा तंत्र[5] अधिकारी का साथ देता है और आरोप लगानेवाला पहुँच के बिना कभी कुछ साबित नहीं कर पाता।
३	विविधता से भरे देश में स्थान विशेष की आवश्यकताओं का ध्यान रखा जा सके, इसलिए अधिकतम **निर्णय स्थानीय अधिकारी** लेते थे।	अधिकांश **निर्णय ऊपर के अधिकारी** लेते हैं और नीचे के अधिकारी उन्हें थोप[6] देते हैं। जैसे; जहाँ तालाब खोदने हैं, वहाँ कुएँ खुदवाये जाते हैं।
४	निर्णय तुरंत होते थे।	किसानों की आत्महत्या के बाद किसान के हित में निर्णय व क्रियान्वयन[7] होता है।
५	प्रशासन **विकेन्द्रित**[8] था।	प्रशासन **केन्द्रित** है।
६	आम आदमी ईमानदार था।	नौकरशाही ने आम आदमी को भ्रष्ट बनाया।
७	सबको भरपेट अन्न मिलता था।	करोड़ों लोगों को एक समय का भोजन भी नहीं मिलता और क्रूरता यह कि हर वर्ष गोदामों में करोड़ों टन अनाज शराब के लिए सड़ाया जाता है।

1 proceeding 2 stucture 3 organised crime 4 proof 5 machinery 6 impose
7 implementation 8 decentralised

राजनीति

	भारत में	इंडिया में
१	ऋषियों द्वारा निर्देशित[1] लोकतंत्र था। लोक = जन, जल, जंगल, जमीन, जानवर।	लोकतंत्र तो दूर जनतंत्र भी सपना ही है। असल में गिरोहतंत्र (गैंगतंत्र) में देश जकड़ गया है।
२	भारत में राजा सर्वोच्च नहीं होता था, उसके ऊपर **धर्मदंड** होता था।	इंडिया को धर्म का अर्थ ही नहीं पता। राजनीति **निरंकुश**[2] है।
३	अर्थ इंग्लैंड का – राजनीति फ्रांस का – **धर्म भारत का प्राण** है। भारत की राजनीति धर्म के अधीन ही रही है।	कोई भी देश या तो धर्म के पक्ष में होता है या विरोध में, धर्मनिरपेक्ष[3] कोई हो ही नहीं सकता। इंडिया **अधर्मी देश** है।
४	राजा या मंत्री बनने के लिए योग्यता[4] की आवश्यकता होती थी।	मंत्री बनने के लिए किसी योग्यता की आवश्यकता नहीं। कॉरपोरेट कंपनियों का दलाल होना ही काफी है।
५	राजनीति का आदर्श **रामराज्य** था।	राजनीति का आदर्श **कल्याणकारी राज्य** है।
६	जनता राजा के प्रति निष्ठावान होती थी।	राजनिष्ठा हीन समाज का पतन होता है। संसद पर आतंकवादियों का हमला नाकाम होने पर हरेक की जबान पर एक ही बात थी कि ५-२५ नेता मर जाते तो देश का भला हो जाता।
७	ऋषि सम्मत बहुत सी शासन प्रणालियाँ[5] थी।	ब्रिटीश संसदीय प्रणाली को अपनायी गई ताकि देश पर कॉरपोरेट (कंपनी गिरोह) का राज चलता रहे।
८	'हृदय जीतो राज करो' के आधार पर शासन।	'बाँटो और राज्य करो' के आधार पर शासन।
९	जयचंद और मीरजाफर जैसे देशद्रोहियों ने देश को बहुत नुकसान पहुँचाया।	राजनीति-प्रशासन में बैठे कॉरपोरेट के १० लाख दलालों को समुद्र में नहीं डुबाया गया तो ये देश को डुबा देंगे। फिर से ईस्ट इंडिया कंपनी के राज की तरह करोड़ों देशवासी बंदूक, भुखमरी और रोगों के शिकार होकर मरेंगे। अंग्रेजों की तरह इनके जाने के लिए कोई देश भी नहीं है। इसलिए इनकी मौत से ही देश बचेगा।

1 directed 2 tyrranic 3 neutral dharma 4 eligibility 5 systems

अर्थव्यवस्था

	भारत में	इंडिया में
१	भारत की **अर्थव्यवस्था उद्योग प्रधान** थी। यहाँ की संस्कृति कृषि प्रधान थी।	**अर्थव्यवस्था कॉरपोरेट प्रधान** है। पूरी अर्थव्यवस्था ३० कॉरपोरेट के अधीन है।
२	अंग्रेजों के भयंकर लूट-हत्या कर जाने के बाद भी इस देश का **निर्यात सबसे अधिक** था।	माल का आयात हो रहा है और **प्रतिभाओं का निर्यात**[1] हो रहा है।
३	**अर्थव्यवस्था विकेन्द्रित** थी। उद्योग गाँवों में थे। शहर (व्यापार-केन्द्र) गाँवों पर आश्रित थे। आक्रमण से व्यापार-केन्द्र नष्ट होते थे, उद्योग-केन्द्र नहीं। अत: जल्दी ही फिर खड़े हो जाते।	अर्थव्यवस्था शहरों में **केन्द्रित** हो गई है। उद्योग शहरों व कस्बों[2] में आ गये हैं। गाँव शहरों पर आश्रित हो गये हैं। शहर आक्रमण से बर्बाद होते ही गाँव भी नष्ट हो जायेंगे।
४	महाजन[3] आम आदमी की बचत जमाकर आम आदमी को ही धन उपलब्ध कराता था।	बैंक खड़ा करने का उद्देश्य आम आदमी की बचत का ९०% कॉरपोरेट को उपलब्ध कराना है।
५	हमारी धन-संपदा को लूटने के लिए विदेशियों को हमारी सीमा पर आक्रमण ही करना होता था। जो दशकों[4] में एक बार होता था।	सरकारमान्य[5] शेयर बाजार के माध्यम से कॉरपोरेट बिना आक्रमण आये दिन जनता के खून-पसीने की हजारों करोड़ की कमाई मजे से लूट लेते हैं।
६	जनता की आर्थिक समृद्धि को ही देश की समृद्धि माना जाता था।	न बेचने योग्य चीजें; जैसे पानी, दूध-छाछ, कोल्ड ड्रिंक, जंक फूड, मांस, औषधि, शराब, तंबाकू, प्लास्टिक पात्र, रासायनिक खाद-कीटनाशक, गर्भनिरोधक, भूमि.... को, बेचना जनता को लूटना है, लेकिन इससे GDP[6] बढ़ता है। GDP देश की आर्थिक समृद्धि का पैमाना नहीं, कॉरपोरेट कंपनियों की समृद्धि का पैमाना है।
७	काम अर्थ के अधीन था; अर्थ - धर्म व मोक्ष के।	अर्थ काम के अधीन है। काम पर कोई लगाम[7] नहीं है।
८	३-४ प्रकार के ही कर[8] थे। ये सब मिलकर भी १६.२५% से अधिक नहीं होते थे।	लगभग ५६ प्रकार के कर वसूले जाते हैं। कमाई का ७०% तक कर में चला जाता है।

1 brain drain 2 towns 3 moneylender 4 decades 5 government recognised 6 Gross Domestic Product सकल घरेलू उत्पाद 7 rein 8 tax

९	सरकारी कर्मचारी डरते-डरते रिश्वत[1] लेते थे। **रिश्वत ०.२% से अधिक कभी नहीं थी।**	खुलेआम पूरी व्यवस्था संगठित रिश्वत में लिप्त[2] है। **रिश्वत की दर १०% है।**
१०	लोग **समृद्ध** थे। १०० आम की टोकरी[3] कहकर बेचनेवाले १२५ आम देते थे।	लोग **धनी** हैं। एक पेटी में ४८ आम ही होते हैं, उसमें भी २-४ सड़े।
११	गाय को धन **'गोधन'** कहते थे। बच्चे-रोगी-बूढ़ों को गाय का दूध आसानी से मिलता था। दूध-छाछ बेचना पाप माना जाता था।	भैंस-जर्सी धन, **गाय बोझ**। हर दिन ६० हजार गायें कटती हैं। मुंबई के अरबपतियों के बच्चों-रोगियों को भी गाय का दूध नहीं मिल रहा। पानी बिकता है।
१२	गाय का **घी निर्यात** होता था।	करोड़ों टन गाय का **मांस निर्यात** (तस्करी) होता है।
१३	निर्धन व धनी में मात्र १० गुणे[4] का अंतर था।	निर्धन और धनी में लाख गुणे का भयानक अंतर है।
१४	विद्वानों को दान मिलता था। (दान में सम्मान का व donation में सहानुभूति का भाव है)	विद्वानों का जीवन रोजी-रोटी के जुगाड़ में ही निकल जाता है।
१५	भारत की कला विश्वप्रसिद्ध है। समृद्ध समाज में कला व कलाकार पनपते हैं। भारत के कलाकार कला के साधक थे और भारतीय कला के कद्रदान[5]। यहाँ कला समाज के परिष्कार[6] का साधन थी।	इंडिया का कलाकार रोजी-रोटी के फेर में पड़ा है, वह कला की साधना करेगा तो खायेगा क्या? इंडियन कला के खरीददार हैं। यहाँ कला बाजारू माल[7] हो गई है।

संस्कृति व परंपरा

	भारत में	इंडिया में
१	स्त्रियों के लिए सतीत्व का आदर्श रखा जाता था।	सती का अर्थ पति के शव के साथ जलना कर दिया। करोड़ों में एक घटना को प्रथा कह प्रचारित किया गया।
२	पुरुषों के लिए ब्रह्मचर्य (ब्रह्म की ओर चलने) का आदर्श रखा जाता था।	ब्रह्म की ओर चलना क्या होता है, यह तो कोई जानता ही नहीं। वीर्यनाश को बढ़ावा दिया जा रहा है।
३	हम अन्य संस्कृतियों में आवश्यक परीक्षण[8]-संशोधन[9] कर संस्कृति में समाहित[10] कर लेते थे।	यहाँ उदार मिली-जुली संस्कृति के नाम पर वहाँ की विकृतियाँ बिना रोक-टोक चली आ रही हैं।

1 bribe 2 involved 3 basket 4 times 5 admirer 6 sublimation 7 market commodity
8 examination 9 rectification 10 absorb

समाज

	भारत में	इंडिया में
१	सवर्ण का अर्थ था - चार वर्ण में आनेवाले अर्थात् ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य, शूद्र।	सवर्ण का अर्थ है – तीन वर्ण (ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य)। शूद्र दलित, अछूत हो गये।
२	सभी उद्योगपति शूद्र थे। कपड़ा, इस्पात, स्वर्ण, धातु, चमड़ा, लकड़ी सब उद्योग शूद्रों के हाथ में थे। शूद्र अति धनवान थे। उद्योगों के प्रोत्साहन के लिए सबसे अधिक धन संचय का अधिकार शूद्रों को ही था।	ईस्ट इंडिया कंपनी ने अपने उद्योग स्थापित करने के लिए शूद्रों को बर्बाद किया और इस कारस्तानी[1] को छिपाकर छलपूर्वक उनकी बर्बादी का अपराधी शेष तीनों वर्णों को ठहरा दिया। इंडिया में कॉरपोरेट हित में यही नीति चल रही है।
३	सम्मानित प्रोफेशनल – सिविल इंजीनियर-आर्किटेक्ट (भवन बनानेवाले कुम्हार, मंदिर बनानेवाले पेरियार, तालाब खुदवानेवाले गजधर आदि), सर्जन (नाई), गायनेकोलोजिस्ट (नाईन) आदि शूद्र थे।	इंडिया में कोई शूद्र बनना नहीं चाहता, लेकिन शूद्रों के पेशे[2] को सब अपनाना चाहते हैं।
४	धनी की निंदा उसे मदमस्त नहीं होने देती। शूद्रों की निंदा उनके धनी होने के कारण की गई।	शूद्रों के साथ दुर्व्यवहार उनके निर्धन होने के कारण किया गया।
५	सम्मानित कलाकार – मूर्तिकार, स्वर्णकार, शिल्पकार, चर्मकार आदि शूद्र थे।	
६	बंदर, भालू, साँप आदि का खेल दिखाकर खेल-खेल में उनके बारे में जानकारी देनेवाले व भय मिटाकर उन्हें वश में करने का उपाय बतानेवाले लोकशिक्षक थे।	लोकशिक्षक जाति तमाशा दिखाकर भीख मांगनेवाले मदारी[3] बनकर रह गई।
७	समाज द्वारा बहिष्कृत (दंडित) व्यक्ति अछूत होता था।	शूद्र को अछूत कहा जाता है। कालों को अछूत माननेवाले अंग्रजों से किसी जाति को अछूत मानने की विकृति इंडिया में आई।

1 act 2 profession 3 juggler

८	भारतीय समाज ऋषि प्रधान समाज है। भारतीय समाज ने स्त्रियों को पुरुषों के अधीन और पुरुषों को ऋषियों के अधीन रखा।	इंडिया पुरुष-स्त्री प्रधान समाज के विवाद से ग्रस्त है। इंडिया कामिनियों को ऊपर उठाने में लगा है न कि उन्हें कामनाओं से ऊपर उठाने में।
९	संस्कार हो तो संयुक्त परिवार के बहुत से लाभ हैं। भारत में हजारों वर्षों से संयुक्त परिवार की प्रथा रही।	संस्कार के अभाव में एकल परिवार भी टिक नहीं सकते। ५० वर्ष के भीतर ही इंडिया के एकल परिवार भी बिखर रहे हैं।
१०	आई विकृतियों को समाज और समाज में पैदा हुए महापुरुष दूर करते थे।	भारत को छिन्न-भिन्न[1] कर देने की मंशा[2] रखनेवाले देशों की टिप्पणियों के आधार पर यहाँ समाज में सुधार किया जाता है।
११	भारतीय समाज ने आक्रामकों को आत्मसात् कर लिया अर्थात् उनके दोषों का परिष्कार कर और समाज के अनुकूल गुणों को उनसे ग्रहण कर उन्हें प्रेमपूर्वक अपना लिया।	लूटेरे कॉरपोरेट द्वारा स्थापित इंडिया में अक्रामकों की विजय के, क्रूरता के चिह्न ही गौरव के चिह्नों – राष्ट्रीय धरोहर के रूप में खड़े हैं। तब उन समाजों को आत्मसात् कैसे किया जा सकता है ?
१२	न अनाथाश्रम होते थे और न ही वृद्धाश्रम क्योंकि समाज में ये समस्याएँ ही नहीं थी।	अनाथाश्रम या वृद्धाश्रम खोलना एक समाज सेवा है।
१३	बच्चों के साथ उनके पिता का नाम जोड़ा जाता था।	बिना बाप के बच्चों की संख्या बढ़ रही है। मातृशक्ति को सम्मान देने की आड़ में बच्चों के साथ माता-पिता का नाम जोड़ा जाता है। इसे बढ़ावा देने का उद्देश्य परिवार ईकाई को तोड़ना है।
१४	भारतीय समाज देश की संपत्ति बेचकर खानेवाले को देशद्रोही कहता था। उसे और उसे संरक्षण देनेवाले को मौत की सजा दी जाती थी।	इंडियन सोसायटी देश की संपत्ति बेचकर खानेवाले को भ्रष्टाचारी कहती है। उसे और उसे संरक्षण देनेवाले गिरोहों को पार्टी बनाकर चुनाव लड़ने और शासन करने का अधिकार देती है।

1 disband 2 intension

एक और आजादी की लड़ाई

कॉरपोरेट गिरोह के प्रतिनिधि मैकॉले का सपना

''मैंने पूरे भारत की यात्रा की और मुझे एक भी व्यक्ति ऐसा न मिला जो भिखारी हो, चोर हो। इस देश में इतनी समृद्धि, इतने ऊँचे जीवन-मूल्य, इतने गुणी लोग मैंने देखे कि मैं नहीं सोचता कि जब तक हम इस देश की रीढ़ – इस देश के अध्यात्म और इसकी संस्कृति – को तोड़ नहीं देते, कभी इस देश को जीत पायेंगे; और इसलिए मैं प्रस्ताव रखता हूँ कि हम इसकी पुरानी और प्राचीन शिक्षा पद्धति और संस्कृति को विस्थापित करें ताकि जब इंडियान यह सोचने लगें कि जो भी विदेशी और अंग्रेजी है, उनसे अच्छा और श्रेष्ठ है; वे अपना आत्मसम्मान, अपनी स्थानीय संस्कृति खो देंगे और हम जैसा चाहते हैं वैसे ही हो जायेंगे, पूरी तरह से हमारे अधीन देश।'"

Lord Macaulay's address to The British Parliament 2nd Feb. 1835

" I have travelled across length and breadth of India and I have not seen one person who is a begger, who is a theif. Such wealth I have seen in this country, such high moral values, people of such caliber, that I do not think we would ever conquer this country, unless we break the very back bone of this nation, which is her spiritual and cultural heritage, and, therefore, I propose that we replace her old and ancient education system, her culture, for if the Indians think that all that is foreign and English is good and greater than their own, they will loose their self-esteem, their native culture and they will become what we want them, a truly dominated nation."

१५ अगस्त १९४७ के बाद इस व्यवस्था ने किसका सपना पूरा किया है – स्वतंत्रता सेनानियों का या कॉरपोरेट गिरोह के प्रतिनिधि मैकॉले का? हमें लड़नी होगी एक और आजादी की लड़ाई।

डॉक्टर बनने के लिए चलें ३ कदम और

दृष्टि - हमारी शिक्षा ने वास्तव में हमारा ब्रेन वॉश कर दिया । हम एक संकीर्ण दायरे [1] में बंध गये। उस दायरे से निकलकर समस्या को सुलझाने के लिए, एक अलग दृष्टि देने का प्रयत्न इस पुस्तक ने किया। यह पुस्तक आपको किस दिशा में प्रयोग करना है, इसका संकेत मात्र करती है। इसमें पूरी जानकारी नहीं है। हमें जानकारी अपनी परंपराओं और परिवेश [2] से ही मिलेगी, उनको देखने और समझने की दृष्टि देने का प्रयास इस पुस्तक में किया गया है। यदि आप इस बात से सहमत हैं तो ३ कदम उठायें –

१. **प्रयोग** - जब तक कोई पानी में नहीं उतरता, तैरना नहीं सीखता। व्यावहारिक [3] ज्ञान को केवल सिद्धांतों [4] से सीखा नहीं जा सकता। पानी में उतरने के कुछ खतरे हैं - नाक-मुँह-पेट में पानी जाना। लेकिन इस खतरे को उठाये बिना तो आप तैरना सीख ही नहीं सकते। आपको बहुत से प्रयोग करने होंगे, गलतियाँ भी सिखायेंगी। आपको प्रशिक्षण [5] काल से गुजरना ही होगा।

२. **गाय का महत्त्व** - दैनिक जीवन में आयुर्वेद का आधार है गाय। जब तक आप गाय का महत्त्व नहीं समझेंगे, अपने डॉक्टर नहीं बन पायेंगे। इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए एक पुस्तक **गो-सुषमा** प्रकाशित हुई है और शीघ्र ही दूसरी पुस्तक **गो-गव्य चिकित्सा** प्रकाशित होने जा रही है।

३. **सेवा** - अंत में सबसे महत्त्वपूर्ण बात - भारत में ज्ञान प्राप्ति का मार्ग है सेवा। पुस्तकों में दी गई जानकारी को समझने के लिए जिस ज्ञान की आवश्यकता होती है वह सेवा से ही प्राप्त होती है। यह ज्ञान लेखक को गौमाता की सेवा के प्रसाद के रूप में मिला। आप भी माता-पिता, गौमाता, संस्कृति माता, धरती माता की सेवा कर इस पुस्तक के भीतर के ज्ञान को प्राप्त करें और लेखक की मूर्खता व अपात्रता के कारण इसमें जो त्रुटियाँ रह गई हैं, उन्हें दूर करें।

---

1 narrow frame 2 surrounding 3 practical 4 theory 5 internship

शब्दावली

अं अ		आ इ ई उ ऊ ऋ ए ऐ ओ औ		क ख	
सुषमा	**Innate Beauty**	आँकड़े	statistics	कंगाल	bankrupt
अंकुर	sprout	आक्रामक	invader	कंपनी समूह	corporate
अंतर्दृष्टि	insight	आचरण	conduct	कंबल	blanket
अंतर्द्वंद्व	dilemma	आत्मसात्	assimilate	कट्टर	fanatic
अकाल	famine	आदी	habitual	कठपुतली	puppet
अति व्यापक	all embracing	आधारभूत	fundamental	कद्रदान	appreciator
अतृप्ति	insatiety	आध्यात्मिक	spiritual	कब्जा	capture
अधो	downwords	आभास	realisation	कर	tax
अनंत	infinite	आयाम	dimension	कर्मकांड	ritualistic science
अनदेखा	ignore	आरक्षण	reservation	कलह	quarrel
अनभिज्ञ	unaware, ignorant	आलोचना	criticism	कसरत	exercise
अनिवार्य	compulsory	आविष्कार	invention	कस्बा	town
अनुकरण	emulate	आवृत्ति	frequency	काँटा	thorn
अनुकूल	favourable	आश्रयदाता	patron	काँसा	bronze
अनुगामी	follower	आसन	posture	कानून	law
अनुभूति	feeling	आसुरी तंत्र	demoncracy	काम	lust
अनुमति	permission	आस्तिक	theist	काम चिंतन	libidinous
अनुमान	inference	इंद्रिय दमन	abstinence	कामना	desire
अनुष्ठान	ceremony	इकरार	contract	कारगर	effective
अन्यमनस्क	absent minded	इस्पात	steel	कारीगर	artisan
अपराध	crime	ईकाई	unit	कार्यक्षमता	working capacity
अभिनय	acting	ईंधन	fuel	काल बाह्य	out dated
अभिव्यक्ति	expression,manifestation	ईर्ष्या	jealousy	कीट	insects
अराजकता	anarchy	उग्रता	ferocity	कीटनाशक	pesticide
अर्जित	earned	उठक-बैठक	sit ups	कीटनियंत्रक	pest controller
अर्थ	wealth	उत्साह	zeal	कील	nail
अर्थव्यवस्था	economy	उदार	generous	कुतर्क	quibble
अर्थशास्त्र	economics	उद्धृत	quote	कुल्ला	gargle
अलौकिक	unworldly	उद्योगपति	idustrialist	कृति	act, composition
अल्पायु	short life	उद्योजक	entrepreneur	कृत्रिम	synthetic
अवस्था	age, state, phase, form	उपनाम	surname	केन्द्रित	centered
अव्यवस्था	chaos	उपहास	ridicule	कैंची	scissor
अशुद्धि	impurity	उपेक्षा	neglect	क्रिया	action, process
अश्लील	vulgar	उभरना	emerge	क्रियान्वयन	implementation
असंबद्ध	irrelevant	ऋणी	indebted	क्षणभंगुर	temporary
असहयोग	non cooperation	ऋषि	seer	क्षीण	reduce
असुरक्षा	insecurity	एकल परिवार	nuclear family	खँखारना	clearing the throat
अस्त्र	weapon	एकाग्र	concentrate	खाद	manure, fertilizer
अस्मिता	identity	ओज	abstract energy	खाद्य	eatable
अहोभाग्य	good fortune	औसत	average	खोखला	hollow

ग घ च छ ज		ज झ ट ठ ड ढ त थ द		द ध न	
गंधक	sulphur	जाहिल	anti social	दायित्व	responsibility
गँवार	unmannered	जीवात्मा	spirit	दावा	claim
गड्ढा	pit	जीविका	sustenance	दासता	slavery
गति	motion	झटका	jerk	दिनचर्या	daily routine
गतिविधि	activity	झुंझलाना	irritation	दीर्घकाल	long time
गर्भधारण	conception	जाँच	test	दीर्घायु	long life
गर्भ निरोधक	contraceptive	जोखिम	risk	दृढ़ता	unwavering
गर्भहत्या	abortion	ज्योति	light	दृष्टिकोण	outlook
गुणवत्ता	quality	ज्योतिष विज्ञान	astronomy	देशी	local, indigenous
गुनगुना	luke warm	टालना	delay	धर्मार्थ	charitable
गुमनाम	anonymous	टालमटोल	procrastination	धवल क्रांति	white revolution
गुलाम	slave	टिप्पणी	comment	धारण	hold, bear
गोष्ठी	seminar	ठेका	contract	धारणा	concept, notion
गौण उत्पाद	byproduct	डकार	burp	धूर्तता	deceptively
ग्रहण	eclipse	ढाँचा	structure	नमी	humidity
घबराहट	panic	ढालना	mould	नरसंहार	massacre
घिनौना	ugly	तंत्र	machinery	नस्ल / प्रजाति	breed
घुसपैठ	infiltration	तप	austerity	नास्तिक	atheist
घृणा	hate	तपाना	heat	निंदनीय	condemnable
चंगुल	clutch	तरंग	wave	नि:सार	substanceless
चंचल	active	तरल	fluid	निकृष्ट	mean
चक्की	grinder	तर्क	logic	निखारना	flourish
चपट	slap	तर्ज	pattern	निजी	private
चयन	selection	तल	floor	निमित्त	occasion, cause
चाँदी	silver	तलाश	search	नियंत्रण	control
चातुर्मास	4 months of rainy season	तहत	under	नियोजन	planning
चिड़चिड़ापन	irritation	तांबा	copper	निरंकुश	tyrranic
चुंबक	magnet	तानना	strech	निरादर	disrespect
चैतन्य	living consciousness	तापमान	temperature	निर्देश	direction
चोट	hurt	तालिका	table	निर्धारण	assessment
छद्म	fraud, pseudo	तुलना	comparison	निर्यात	export
छानना	filter	तैरना	swim	निर्वाह	fulfillment
छिन्न-भिन्न	disband	त्रुटि	error	निषेचन	fertilisation
छींक	sneeze	थूक	spit, spittle	निष्क्रिय	inactive
जघन्य	heinous	थोपना	impose	निष्ठावान	loyal
जड़	lifeless, root	दकियानुसी	conservative	निहत्था	unarmed
जड़त्व	inertia	दंड-बैठक	push ups	नीति	policy
जटिलता	complication	दकियानुसी	conservative	नीति निर्धारक	policy maker
जनगणना	census	दलदल	mud	नील	indigo
जनसंपर्क अधिकारी	PRO	दलाल	agent	नैतिकता	ethics
जनहित	public interest	दस्तावेज	document	नौकरशाह	bureaucrat
जन्नत	heaven	दहन	combustion	न्याय	justice
जम्हाई	yawn	दाँवपेच	tactics		

प		पफबभम		मयरलव	
पगड़ी	turban	प्रवृत्ति	tendency	माहिर	expert
पगडंडी	foot trail	प्रशासन	administration	मूलभूत	basic
पतित	depraved	प्रसंग	incident	मूल्य	values
पदार्थ	matter	प्रहार	attack	मोह	possessive love
पद्धति	method	प्राथमिकता	priority	मौन	silence
पनपना	grow	प्रेरणा	inspiration	यातायात	transport
परखना	examine	फरार	flee	योगदान	contribution
पराकाष्ठा	epitome	बड़	banyan	योग्यता	eligibility
परावलंबी	dependent	बलगम	phlegm	योजना	planning
परिपूरक	suppliment	बलात्	forcefully	यौन	sex
परिवर्तन	convert	बलात्कार	rape	रगड़ना	rub
परिष्कार	sublimation	बहिष्कार	boycott	रजोदर्शन	1st day of menstruation
परीक्षण	examination	बहुराष्ट्रीय	multinational	रटना	mug up
पर्दाफाश	expose	बिलौना/मंथन	churn	रसायन	chemical
पर्यटन स्थल	tourist place	बुजुर्ग	elders	रिश्वत	bribe
पसीना	sweat	बेचैनी	uncomfort, uneasy	रिसना	ooze
पहलू	aspect	भंडार	stock	रूपान्तर	convert
पांडुलिपी	original text	भँवर	whirlpool	रेशम	silk
पाखंडी	hypocrite	भद्दा	ugly	रोजगार	livelihood
पात्र	vessel	भरसक	utmost	लक्षण	symptom
पात्रता	worthiness	भस्म, राख	ash	लगाम	rein
पाद	flatulence	भावातिरेक	over emotion	लचीलापन	flexible
पिघलना	melt	भावुक	emotional	लांघना	cross
पिचकारी	squirt	भुखमरी	starvation	लाचार	helpless
पूँजी	capital	भूगोल	geography	लायक	capable
पेशा	profession	भोग	luxury	लिप्त	involve
पोंछना	dry up	भ्रम	delusion	लुप्त	extinct
प्रकार	type	भ्रष्ट	corrupt	लेप	dressing
प्रक्रिया	process	भ्रूण	foetus	लोभ	greed
प्रगतिशील	progressive	मंद	slow, dull	वंश	dynasty
प्रचलित	current	मंशा	intension	वरिष्ठ	senior
प्रज्ञा	intution	मतभेद	difference of opinion	वर्तनी	spelling
प्रणाली	system	मतांध	fanatic	वसंत	spring
प्रतिनिधि	representative	मदारी	juggler	वातानुकूल	air-condition
प्रतिभा	talent	मनगढ़ंत	manipulated	वातावरण	environment
प्रतीक	symbol	मनीषी	scholars	वार्षिक	annual
प्रदूषण	pollution	मन्नत	votive offering	वाहक	carrier
प्रपंच	mundane affairs	महत्त्वाकांक्षा	ambition	विकल्प	alternative
प्रबंधक	manager	मात्रा	mass, volume	विकृति	distortion
प्रमेय	theorem	मान्यता	perception, recognition	विकेन्द्रित	decentralise
प्रलोभन	inducement	मायावी	illusionary	विचलित	affected
प्रवाह	flow	मार्गदर्शन	guidance	विज्ञापन	advertisement
प्रवीणता	mastery	मालिश	massage	विडंबना	paradox

व श ष स		स		स ह	
विद्यमान	present	संग्रह	collection	सांसद	MP
विधायक	MLA	संचय	accumulation	साक्षात्कार	realisation
विलक्षण	remarkable	संचरण	circulation	साक्षी	witness
विलीन	merge	संतोष	content	साधना	spiritual practice
विवाहेतर	extramarital	संभावना	possibility	सामान्य ज्ञान	general knowlegde
विवेक	discrimination	संयम	check, discipline	साधक	spiritual practitioner
विशेषज्ञ	specialist	संयुक्त परिवार	joint family	सिकुड़ना	shrink
विश्लेषण	analysis	संयोग	coincidence	सिद्धांत	theory
विश्वयुद्ध	world war	संयोजन	combination	सुडौल	well shaped
वैश्वीकरण	globalisation	संशोधन	rectification	सुविधाभोगी	pampering
व्यंग्य चित्र	cartoons	संसद	parliament	सूक्ष्म	abstract
व्यक्तित्व	personality	संहारक	destroyer	सूचना	indication
व्यभिचारी	adulterous	सक्रिय	active	सूत्र	formula
व्यवस्था	system	सत्	exist	सृजनशीलता	creativity
व्याप्त	prevalent	सदाचार	good conduct	सोखना	absorb
व्यावहारिक	practical	सनक	whim	सौत	rival wife
शक	suspicion	सबूत	proof	स्तर	level
शरद	autumn	सम	even	स्त्रैण	effeminate
शरणार्थी	refugee	समग्र	complete	स्थानीय	local
शाश्वत	eternal	समाजशास्त्र	sociology	स्थापत्य	architecture
शिकार	victim	समाधान	solution	स्थापना	establishment
शिकारी	hunter	समावेश	assimilation	स्थापित	establish
शिखर	top, peak	समाहित	absorb	स्थूल	concrete, heavy
शीत ऋतु	winter	समीकरण	equations	स्नेह	love
शूल	thorn	समुचित	proper	स्नेहन	lubrication
शोक	sorrow	समृद्ध	rich	स्रोत	source
शोध	research	सरगना	god father	हतोत्साह	discourage
शोषण	suck, exploitation	सरेआम	in public	हथकंडा	gimmick
शौच	toilet, excretion	सर्वांगीण	allround	हथियार	armament
श्रेणी	category	सर्वोपरि	supreme	हरित क्रांति	green revolution
षड्यंत्र	conspiracy	सलाह	advice	हिंसा	violence
संकीर्ण	narrow	सहयोग	cooperation	हीन भावना	inferiority complex
संगति	company	सहानुभूति	sympathy	हौसला	courage

खाने-पीने संबंधी

अचार	pickle	गुड़	jaggery	भूनना	roast
अजवायन	thyme	गोभी (पत्ता)	cabbage	मिर्च	chilli
अर्क	distilliate	गोभी (फूल)	cauliflower	मिश्री	sugar candy
अलसी	linseed	घोल	solution	मूली	radish
आँवला	amla	चबाना	chew	मेथी	fenugreek
इमली	tamarind	चाटना	lick	मेवा	dry fruits
इलायची	cardamom	चूसना	suck	मैदा	refined (white) flour
उड़द	black gram	छौंकना	fry	लहसुन	garlic
एरण्डी	castor	जायका	flavour	लौंग	clove
ककड़ी	cucumber	जीरा	cumin	लौकी	bottle gourd
कड़वा	bitter	जौ	barley	शाक, साग	leafy vegetable
कढ़ी	curry	तरबूज	watermelon	संकर	hybrid
कद्दू	pumpkin	तिल	sesame	संतरा	orange
कसैला	pungent	दाल	pulse	संतुलित आहार	balanced diet
काढ़ा	warm beverage	दालचीनी	cinnamon	सत्तू	malt
काली मिर्च	balck pepper	धनिया	coriander	सरसों	mustard
केसर	saffron	नारियल	coconut	सलाद	salad
खट्टा	sour	पपीता	papaya	सुड़कना	slurp
खमीर	yeast	पालक	spinach	सुपाच्य	easily digestible
खरबूजा	muskmelon	पेय	drink	सेंधा नमक	white rock salt
खस-खस	poppy seed	पोषण	nourishment	सेवन	consumption
खाद्यान्न	food grains	पौष्टिक	nutritious	सौंठ	dry ginger
गन्ना	sugarcane	प्याज	onion	सौंफ	fennel
गरिष्ठ	heavy	बाजरा	millet	स्निग्ध	greasy
गर्म मसाले	spices	बीज	seed	हल्दी	turmeric
गाजर	carrot	बेसन	gram flour		

अंग Organ

अंगूठा	thumb	गुर्दा	kidney	पैर का तलवा	sole
अन्न नली	food pipe	जठर	stomach	फेफड़ा	lung
आँत	intestine	जबड़ा	jaw	भौंह	eyebrow
इन्द्रियाँ	senses	जीभ	tounge	मलाशय	rectum
उरू, जंघा	thigh	टखना	ankle	मांसपेशी	muscles
एड़ी	heel	तालु	palate	यकृत	liver
कंठ	throat	त्वचा	skin	रक्तवाहिनी	blood vessel
कलाई	wrist	धड़	body	रीढ़ की हड्डी	back bone
कूल्हा	buttock	धमनी	artery	वीर्य	semen
कोशिका	cells	नाभि	navel	शिरा	vein
कोहनी	elbow	नासाछिद्र	nostril	शुक्राणु	sperm
गर्भाशय	uterus	पंजा	palm, toes	संधि	joint
गुदा	anus	पक्वाशय	duodenum	हथेली	palm

रोग आदि, चिकित्सा व आयुर्वेदिक

अतिसक्रिय	hyperactive
अनिद्रा	insomnia
अपानवायु	gas in abdomen & legs
अपाहिज	handicapped
अफरा	flatulence
अवरोध	blockage
अहंकार	self
आधासीसी	migrain
आँव	mucous
आवेग	urge
उष्णता	heat
ऊँचा सुनना	hard of hearing
ऐंठन	cramp, spasm
कंपवात	parkinsons
कड़ापन	stiffness
कब्ज	constipation
काँपना	shiever
कुपित	enrage
खराश	irritation
खुजली	itch
गंजापन	baldness
गंभीर	serious
गर्भपात/गर्भहत्या	abortion
गर्भस्राव	miscarriage
गाँठ/ रसौली	tumour, cyst
घमौरी	prickly heat
चर्म रोग	skin disease
चयापचय	metabolism
चिपचिपा	sticky
छाला	mouth ulcer

जकड़न	stiffness
जुकाम	chill
ज्वर	fever
दमन	suppression
दमा	asthma
दस्त	motion, diarrhea, loose motion
दिवास्वप्न	day dream
दूषित	distort
धनुर्वात	tetanus
पथरी	kidney stone
पाचन	digestion
पीड़ित	affected
पीलिया	jaundice
पेचिश	dysentery
प्रतिकारक शक्ति	immune power
प्रतिक्रिया	reaction
प्रदर	leucorrhea
प्रमेह	discharge of elements through urine
प्रसव	delivery
फोड़ा	boil
बवासीर/मस्सा	piles
बहुमूत्र	frequent urination
बाँझ	sterile
भगंदर/नासूर	fistula
भावशून्य	blank
भेंगा	squint
मंदबुद्धि	mentally retarded
मतली, जी घबराना	nausea

मधुमेह	diabetes
मनोविज्ञान	psychology
मरणासन्न	terminal
महामारी	epidemic
मासिक धर्म	menstruation
मिरगी	fits, epilepsy
मुँहासे	pimples
मूल औषधि	generic medicine
मोतियाबिंद	cataract
रक्तचाप	blood pressure
रक्तस्राव	bleeding
रोग प्रतिरोधक शक्ति	resistance power
रोगवाहक	disease carriers
४लकवा	paralysis
लू	sunstroke
वमन	vomit
वस्ति	enema
विकलांग	handicapped
विरेचन	purgative, laxative
विषतत्त्व	toxin
शमन	pacify
शल्य चिकित्सा	surgery
शिशु चिकित्सक	paediatrician
संक्रमण	infection
संदूषण	contamination
संधिवात	arthritis
सदमा	shock
सूखा / रूखा	dry
सूजन	swelling

उत्तम माहेश्वरी : विविध पहलू

★ स्वास्थ्य व्याख्यान ★

भाग - १ प्राण विज्ञान एवं गो-विज्ञान

भाग - २ घरेलू आयुर्वेद

★ अन्य व्याख्यान ★

१) ऋषि योग vs आसुरी योग

२) गोपालन

३) मैं भारतीय हूँ, इंडियन नहीं

★ आपने किया है घरेलू उपचार से ★

- **15** मिनिट में **लकवा** ठीक
- **2** दिन में **एसिडीटी** ठीक
- **3** दिन के उपचार से **स्लिप डिस्क, स्पोन्डिलायटिस** के दर्द से मुक्ति
- **10** दिन में **BP** नॉर्मल
- **20** दिन में **कान** का फटा पर्दा ठीक
- **1** महीने में **8-10%** **वजन** कम
- **1** महीने में बच्चों के रिजल्ट में जबर्दस्त सुधार
- **40** दिन में **हार्ट** की बाय पास सर्जरी को बाय-बाय
- **3** महीने में **लीवर-किडनी-घुटना** ठीक : ट्रांसप्लांट करने की जरूरत नहीं
- थायराइड, शुगर ठीक और भी बहुत-बहुत-बहुत

खर्च : एलोपैथी के सामने 5% भी नहीं

साहित्य

१) गो-सुषमा (चित्रकथा : पूरे परिवार के लिए)

२) गो-प्रसाद (गो-उत्पादों के रहस्यों पर प्रकाश डालनेवाली पुस्तिका)

३) हर महीने क्या खायें, क्या ना खायें (तालिका)

४) विभिन्न रोगों के सरल उपचार (लेख)

सिखाते हैं

बिना १ रुपया खर्च किये केवल ५ सेकंड में

असली-नकली, शुद्ध-मिलावटी, प्राकृतिक-केमिकल युक्त में अंतर पहचानना

शंखनाद

यह देश तब तक गुलाम है

जब तक इस देश की जनता

अबोध, निर्दोष, आत्मरक्षा में असमर्थ

माता (गौ माता)

और

गर्भस्थ बच्चों की

हत्या बंद नहीं करवाती।

यह काम कानून बदलने से नहीं बल्कि

उस व्यवस्था को बदलने से होगा जिसमें

ऐसे घिनौने कानून बन सकते हैं।

ब्रह्मलीन स्वामी रामसुखदासजी एवं भारतीय इतिहासकार स्व.धर्मपालजी के व्यक्तित्व व उनके साहित्य ही इस क्रांति की प्रेरणा हैं और मैं हूँ उनकी क्रांति के लाखों सिपाहियों में से एक।

- उत्तम माहेश्वरी

यदि आपको लगे कि यह पुस्तक समाज के हित में है

तो

इस पुस्तक का अधिकाधिक प्रचार करें

क्योंकि

हो सकता है

आपको

षड्यंत्रों से मुक्त करानेवाली

इस पुस्तक पर

प्रतिबंध लग जाय।

आप करें गाय को कष्टमुक्त

गाय करेगी आपको रोगमुक्त

मुसलमान शासकों के समय

भारत (पाकिस्तान-बांगलादेश सहित) में प्रतिदिन ५० गायें भी नहीं कटती थी।

★

व्यापार के लिए गोहत्या शुरु होने के बाद

आज इंडिया (खंडित) में रोज ५५ से ६० हजार अधिक गायें कट रही हैं।

★

मुसलमानों की आड़ में छिपे

गौहत्यारे कंपनी-गिरोह (CORPORATES) को समझें।

इनका हमला धार्मिक नहीं, आर्थिक है।

इन पर आर्थिक हमले से ही यह युद्ध जीता जा सकता है।

★

इस युद्ध में सहयोग के इच्छुक निरोगी-रोगी ही लेखक से संपर्क करें।

स्वास्थ्य संबधी जानकारी हेतु पूरी पुस्तक पढ़कर ही मिलें।



गाय अर्थात् देशी गाय। जर्सी, होलेस्टाइन आदि को विदेशी नस्ल की गाय समझना भूल है।

ये रोग फैलाने के लिए जीन्स से छेड़छाड़ कर बनाये गये अप्राकृतिक जानवर हैं।

डेयरी इन्हीं के दूध को गाय का दूध कहकर बेचती है।

DONATION से गाय नहीं बचेगी **गाय में INVEST (निवेश) करें**

आज देश में हर व्यक्ति बीमार है। क्यों?

डॉक्टरों से कुछ प्रश्नोत्तर

लेखक : कोई मरता है तो क्या होता है? विटामिन-प्रोटीन-केमिकल अन्त या प्राणान्त?

डॉक्टर : प्राणान्त।

लेखक : जीवन के आधार 'प्राण' के बारे में एलोपैथी क्या जानती है?

डॉक्टर : कुछ नहीं।

लेखक : जो स्वयं आधारहीन है वह दूसरों से किस वैज्ञानिक आधार की बात करती है?

लेखक : क्या यह सही है कि सबसे अधिक हार्ट अटैक सुबह ४-५ बजे आते हैं?

डॉक्टर : हाँ। लगभग ७०%।

लेखक : आप हार्ट पेशेंट को बेड रेस्ट की सलाह देते हैं? सुबह तक वे ५-७ घंटे का बेड रेस्ट ले चुके होते हैं फिर हार्ट अटैक क्यों आते हैं?

लेखक : आप एक ही दवाई किसी भी मौसम में, किसी भी समय देते हैं। क्या ये दवाइयाँ हमेशा एक सा असर करती हैं?

डॉक्टर : दवाइयों में केमिकल होता है। केमिकल तो एक ही असर करेगा।

लेखक : सर्दियों में सुबह मूली खायें तो लाभ, दोपहर-शाम को खायें तो गंदी गैस निकलती है। गर्मियों में दोपहर को चना खायें तो लाभ, शाम ५ बजे के बाद खाने से गैस। जब इनका इतना अलग असर होता है तो तेज दवाइयों का नहीं होगा? घुटने के दर्द का मरीज खड़े होकर पानी पीता है, तो दुनिया का कोई डॉक्टर घुटना ठीक नहीं कर सकता। दवाई व व्यायाम से मात्र राहत रहेगी। लेकिन आपका विज्ञान नहीं बता सकता कि बैठकर पानी क्यों पीयें।

लेखक : 'किडनी ट्रांसप्लांटेशन' विज्ञान का चमत्कार है या अज्ञान का? किडनी बर्बाद होने में ८-१० वर्ष लगते हैं। इतने समय पता न लगना विज्ञान है या अज्ञान?

इनका उत्तर पुस्तक नहीं देगी बल्कि इसे पढ़कर पूरे आत्मविश्वास के साथ आप कहेंगे- मैं दूँगा उत्तर। तभी तो इसका नाम सार्थक होगा '.... अपने डॉक्टर स्वय बनें'। यह पुस्तक प्रयास है भारत के ऋषि-मुनियों के विज्ञान को पूरे विश्व के विज्ञान के आधार के रूप में प्रस्तुत करने का। यह विज्ञान हमारी परंपराओं में है इसलिए इसे अपनाना बहुत सरल है। हमारी दादी-नानी होती थी हमारे घर की डॉक्टर। इस परंपरा को टूटने न दें।